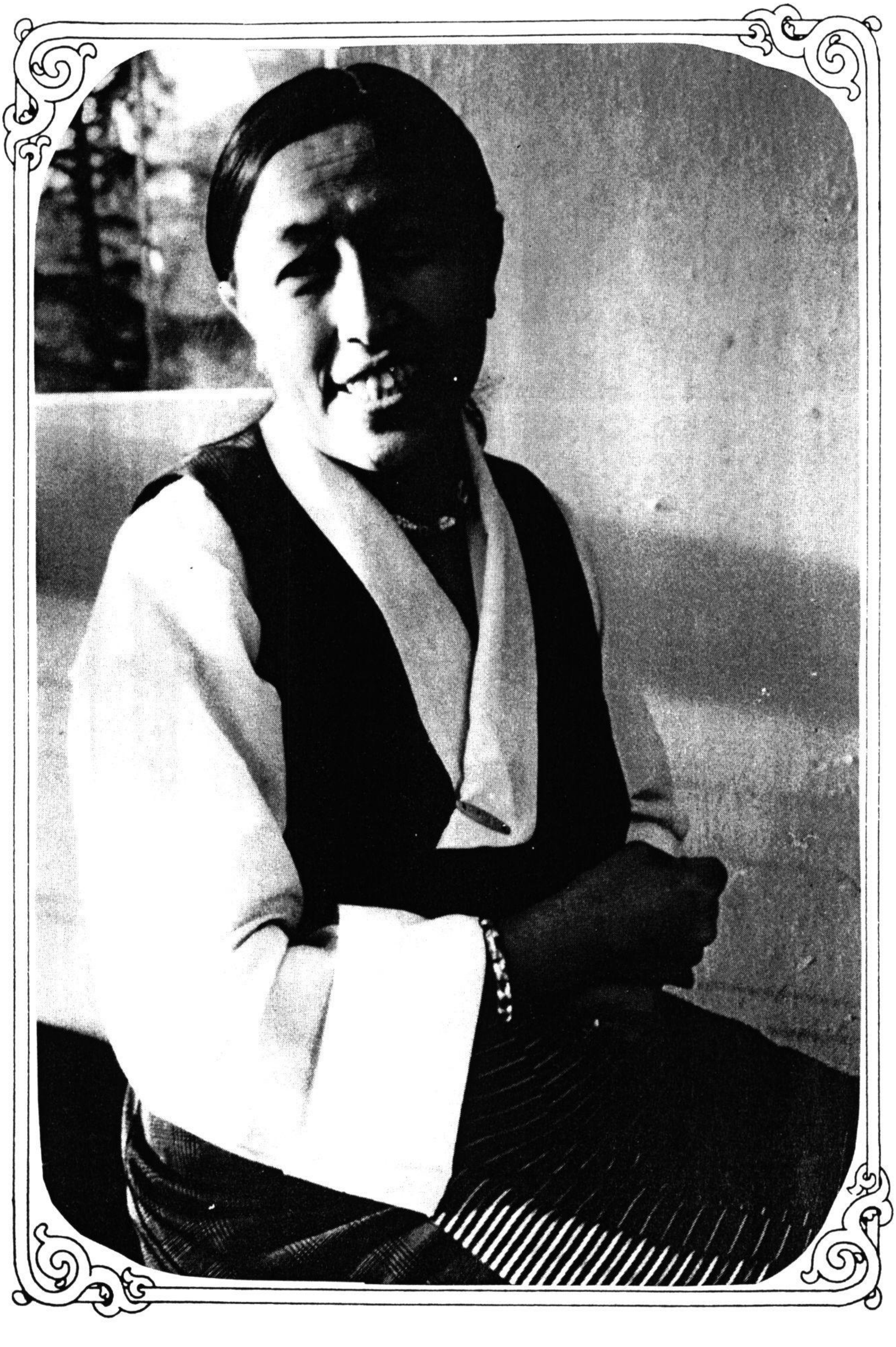
MAITREYA MAGAZINE

JAARGANG 4 NUMMER 4



DOKTER DOLMA TIBETAANSE GENEESKUNST

LEIDRAAD

Dit vierde nummer van de vierde jaargang van het Maitreya Magazine komt uit vlak vóór de Kerst en vlak vóór vele dharmavrienden vertrekken naar Pomaia in Italië om van 18 december tot 9 januari onder leiding van Lama Thubten Yeshe aan de retraite van "De Zes Yoga's van Naropa" deel te nemen. Dit nummer gaat nog terug in de tijd, naar het onvergetelijke bezoek van Zijne Heiligheid de Veertiende Dalai Lama aan Spanje, Frankrijk, Italië en West - Duitsland tussen eind september en begin november j.l.
Verder geeft dit Maitreya Magazine een verslag van de Eerste Internationale Konferentie over Universeel Onderwijs, die eind oktober door de Dalai Lama in het Lama Tsong Khapa Instituut werd geopend en vele aktieve deelnemers trok die zich met elkaar willen beraden over alternatieve onderwijsmethoden voor onze kinderen.

Het Magazine gaat nogmaals terug in de tijd met een gekomprimeerde samenvatting van de onderwerpen die de drie lama's doceerden, die dit najaar het Maitreya Instituut met hun bezoek vereerden. De meeste ruimte neemt een zeer informatief interview met de beroemde vrouwelijke Tibetaanse arts, dokter Lobsang Dolma, in beslag in dit tijdschrift. Het was aanvankelijk de bedoeling dat dokter Dolma in februari naar het Maitreya Instituut zou komen om twee weken achtereen kursussen en praktijklessen te geven. Helaas heeft zij om gezondheidsredenen haar komst naar Nederland moeten annuleren. Wij hopen haar later in het jaar alsnog te kunnen uitnodigen.

Mede hierdoor en door de afzegging van Geshe Namgyal Wangchen, die in maart had zullen komen, staat ons programma voor de eerste maanden van 1983 nog niet vast. Wij sturen een nieuwsbrief zo gauw vervangende aktiviteiten geprogrammeerd zijn.

Het Maitreya Instituut, dat op dit moment in haar centrum in Bruchem ruimtes vrij heeft voor nieuwe bewoners in het Maitreya familiehuis, wenst iedereen veel geluk in 1983.

de redaktie

MAITREYA MAGAZINE

Nummer 4, Jaargang 4
December 1982

UITGAVE:

Stichting Maitreya Instituut
Dorpsstraat 6
5314 AE Bruchem
Telefoon: 04184 - 755

REDAKTIE:

Paula de Wijs - Koolkin
Margot Kool - Stumpel
Jan-Paul Kool
Thubten Chözin
Louwrien Wijers
Paul Baas
Thon Memelink

FOTO'S:

Jan-Paul Kool

COPYRIGHT:

Stichting Maitreya Instituut 1982 c.
Geen overname enig deel van dit nummer zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Alle rechten voorbehouden.

DOELSTELLING:

De stichting stelt zich ten doel:
Het bevorderen van de interesse en studie, het beoefenen en uitbreiden van het boeddhisme, v.n.m.l. in de vorm waarin het in TIBET heeft bestaan en te komen tot een vruchtbare integratie van Oosterse en Westerse filosofieën in Nederland.

DONATEURS:

Indien U onze doelstelling onderschrijft, kunt U donateur worden voor minimaal F 100,-- per jaar, of F 10,-- per maand.
De gelden worden gebruikt voor :
publikaties, organisatie van kursussen, aanschaf noodzakelijke dingen, huisvesting en onderhoud van een GESHE (geleerde) en vertaler die kontinu onderricht geven in de dharma enzovoort.
Donaties met vermelding "onroerend goed", zijn aftrekbaar voor de inkomstenbelasting. (vraag inlichtingen). Ook legaten zijn welkom.

WELKOM:

Kunstuitingen over boeddhistische onderwerpen, gedichten, tekeningen, foto's e.d. in zwart-wit.

VERSCHIJNING:

Ten minste 1x per kalenderkwartaal

ABONNEMENTEN:

Schriftelijk of telefonisch opgeven, het abonnement gaat in na ontvangst van Uw betaling en loopt automatisch door, tenzij voor 30 november schriftelijk wordt opgezegd.
De prijs incl. nieuwsbrieven is F 20,- per jaar. Losse nummers F 5,- plus portokosten.

BETALINGEN:

Van abonnementen, kursusgeld, donaties en rekeningen:
Postgiro nr. 4305057 t.n.v.:
St. Maitreya Instituut te Bruchem.

ADRESWIJZIGINGEN:

1 maand voor verschijnen van dit blad schriftelijk opgeven.

VORIGE NUMMERS:

Bijna alle nummers zijn nog uit voorraad leverbaar.

DOKTER LOBSANG DOLMA

TIBETS MEEST VOORAANSTAANDE VROUWELIJKE ARTS

EEN PROFIEL & INTERVIEW
DOOR GLENN H. MULLIN

Eén van de meest dynamische aspekten van de traditionele Tibetaanse kultuur is haar systeem van natuurlijke geneeskunde, en één van de meest fascinerende uitvoerders van dit systeem is dokter Lobsang Dolma, die tot voor kort hoofdarts was van het Tibetaanse Medische Centrum van Zijne Heiligheid de Dalai Lama in Dharamsalan India, en die daar nu een eigen praktijk heeft. Haar uniekheid komt waarschijnlijk het beste tot uiting in haar eigen verhaal, dat teruggaat tot oude tijden. Het begint in het jaar 1046 van onze jaartelling met de tantrische meester Atisha uit India, die de vader is van drie nieuwe scholen in het Tibetaanse Boeddhisme. Atisha reisde door het distrikt Kyerong in Zuid Tibet op weg van Nepal naar Lhasa. Een bepaalde berg in Kyerong scheen hem te fascineren.Toen hem gevraagd werd waarom, antwoordde hij dat de berg binnen afzienbare tijd een plek van groot belang zou worden in de kulturele geschiedenis van Tibet. Hij noemde de berg Khang Kar,of 'Witte Huis'.

Tweehonderd jaar later werd op de berg een klein ziekenhuis gevestigd dat gratis medische hulp en medicijnen gaf aan mensen in nood. De kosten van het ziekenhuis werden gedragen door de dokter en zijn familie, die een vrij groot stuk grond bezaten en een aantal kuddes vee. De familie verbouwde zelf al het eigen voedsel en men had bovendien een grote kwekerij van medicinale kruiden. Hun ziekenhuis werd al gauw bekend, onder de naam van de berg waarop het stond, als 'Het Witte Huis'. Tegen het einde van de veertiende eeuw was het Witte Huis Ziekenhuis één van de twee meest belangrijke ziekenhuizen van het Kyerong distrikt geworden. Het was uniek omdat het zowel een gratis kliniek als een medische school had. Het was ook uniek omdat haar lijn van medische kennis van vader op zoon en soms van vader op dochter werd overgedragen.

Op een dag kwam de Kagyu Lama Barawa, één van de belangrijkste leraren van de onovertrefbare yogi Tsong Khapa (1357 - 1419), oprichter van de Gelukpa school, naar het ziekenhuis voor een behandeling. Barawa was vooral beroemd vanwege zijn veelvuldige helderziende openbaringen. Hij adviseerde dat de vader - zoon traditie van de medische kennisoverdracht in het Witte Huis Ziekenhuis met ijver moest worden voortgezet, want, zo voorspelde hij, de dag dat de overleveringslijn gebroken zou worden, zou een voorteken zijn van zeer donkere tijden in de geschiedenis van Tibet.

Zoals gebruikelijk was bij de meeste provinciale medische scholen in Tibet, onderhield ook het Witte Huis Ziekenhuis ononderbroken een stevig kontakt met het Groot Medisch Kollege van de universiteit in Lhasa, dat gesticht was door de Vijfde Dalai Lama, Ngawang Losang Gyatso, in het midden van de zeventiende eeuw als een instituut voor het opleiden van doktoren en administratieve beamten, die het vrije medische stelsel moesten uitvoeren dat hij had ingesteld vlak na het aanvaarden van de geestelijke en wereldlijke autoriteit over Tibet in 1642. De meeste van de vooraanstaande artsen, die opgeleid waren aan de medische school van Het Witte Huis, werden daarna gestuurd naar het Groot Medisch Kollege in Lhasa om hun studie gedurende een aantal jaren nog te voltooien en het lesrooster van het Witte Huis Ziekenhuis werd steeds op alle punten in overeenstemming gebracht met de algemene voorwaarden van het universiteitskollege in Lhasa.

Twaalfde in de ononderbroken bloedlijn van geneesheer-direkteuren van het Witte Huis Ziekenhuis was dokter Tsering Wangdu. Behalve een beroemde arts was dokter Wangdu ook bekend om zijn spirituele kennis en ervaring. Zijn populariteit groeide zelfs zodanig dat hij op een bepaald moment benoemd werd tot gouverneur van het Kyerong Distrikt. In 1934 werd dokter Wangdu vader van het kind dat voorbestemd was om de oude voorspelling van Lama Barawa in vervulling te brengen, en als meisje de medische familietraditie van het Witte Huis Ziekenhuis voort te zetten. Deze dochter kreeg de naam Lobsang Dolma, wat 'Vrijgemaakte Vrouw met Verheven Gedachten' betekent. Door haar hele vroegste schoolopleiding heen toonde het jonge meisje een buitengewone helderheid van geest en toen ze de leeftijd van veertien jaar bereikte werd ze gekozen tot de opvolgster van dokter Wangdu en ging naar de medische school van het Witte Huis Ziekenhuis. Daar bleef ze tien jaar, bestudeerde alle belangrijke medische verhandelingen die ten grondslag liggen aan het systeem van de Tibetaanse geneeskunde en leerde vele verhandelingen uit het hoofd. De leergang was zowel streng als intensief en elke maand werd ze onderworpen aan nauwgezette examens over alles wat ze sedert het begin van haar opleiding had geleerd. Haar klas was betrekkelijk groot voor een provinciale school - er waren twee en dertig uitverkoren leerlingen - maar mejuffrouw Lobsang Dolma behield steeds de eerste of tweede plaats bij alle meer dan honderd examens die ze onderging gedurende haar studie. Haar praktische opleiding kreeg ze voornamelijk van haar vader, maar alle tekstonderricht ontving ze onder toezicht van Geshe Lungtok Nyima (die sedert de Chinese invasie in Tibet als vluchteling in Nepal woont). Zo behaalde ze in 1958 het getuigschrift van haar promotie en begon haar praktijk.

De laatste jaren van haar studie waren echter vol moeilijkheden. In 1956 waren de vijandelijke Chinese overheersers naar Kyerong gekomen en in 1957 zetten ze een grote militaire basis op, vlakbij het Witte Huis Ziekenhuis. Haar vader, dokter Wangdu, werd op grove wijze mishandeld door de Chinezen vanwege de politieke positie die hem enkele jaren tevoren door de Centrale Tibetaanse Regering was gegeven en ook vanwege zijn aanzien als hoofd van een ziekenhuis dat medicijnen maakte van kruiden en grote delen van Tibet daarvan voorzag. De Chinezen waren ook gekant tegen hem omdat hij zijn leven lang een vrije kliniek had geleid, want dat was in tegenspraak met hun propaganda over een onder de druk van 'slavernij' levend Tibet. Er werd van hem geëist dat hij in het openbaar de Dalai Lama zou verketteren en zou kollaboreren met de Chinese communisten, maar hij weigerde op beide punten. Daarvoor werd hij sedert 1957 eenmaal per week meegenomen naar het militaire kamp en onderworpen aan scherpe ondervragingen. Na haar promotie in 1958 waren de administratieve verantwoordelijkheden van dokter Dolma in het ziekenhuis van dag tot dag gegroeid, en toen haar vader een jaar later overleed aan de dwang die de Chinezen op hem uitgeoefend hadden, werd zij officieel de geneesheer-direkteur.

Vóór dokter Wangdu stierf, had hij zijn dochter aangeraden nog één jaar in Tibet te blijven,omdat dan de Chinese overheersing, zo veronderstelde hij, enigzins verslapt zou zijn. Aan het eind van dat jaar moest zij 'de verantwoordelijkheid ter harte nemen die verbonden was aan de erfenis die ze had ontvangen en ze moest naar India uitwijken om haar kennis te behoeden'.

Ten tijde van haar vaders dood was dokter Dolma zwanger van haar tweede kind. Omdat ze één van de meest onderlegde mensen in haar distrikt was, zagen de Chinezen in haar het belangrijkste doelwit dat bekeerd moest worden en derhalve leefde ze onder de voortdurende bedreiging naar China gestuurd te zullen worden voor heropvoeding. Een jaar na haar vaders dood ontdekte ze dat de Chinezen vastomlijnde plannen in voorbereiding hadden om haar af te voeren naar Peking, dus op een nacht pakte ze vele medicijnen in een tas, bond haar twee dochters op haar rug - de oudste was twee jaar en de jongste zes maanden - en stilletjes verliet ze het Witte Huis Ziekenhuis waar ze geboren en opgegroeid was. Door in de nacht te reizen en overdag in grotten en onder rotsblokken te slapen, slaagde ze erin de vele Chinese posten te ontwijken, die overal geplaatst waren om ontvluchtingspogingen te verijdelen. Na vijf nachten stak ze de laatse bergpas over die haar moederland Tibet van Nepal scheidde.

Het lot geeft vele zich op het juiste moment voordoende toevalligheden. Het eerste huis waar dokter Dolma stopte om te rusten, was van een rijke landeigenaar in het Serabru Benzi distrikt, wiens dochter ziek in bed lag en balanceerde op het randje van de dood. Men vroeg dokter Dolma te blijven en haar te behandelen. Zij stemde toe en het leven van het meisje werd gered. De volgende dagen kwamen tientallen plaatselijke ingezetenen naar haar toe met hun verschillende problemen en zij behandelde hen allemaal zonder aanzien des persoons en zonder geld te vragen. Weken verstreken en steeds als zij aankondigde dat ze spoedig zou vertrekken, overspoelden haar gastheer en de gemeenschap haar met

verzoeken om te blijven. Zo werden weken maanden en haar nieuw gevestigde kliniek groeide in faam. Hier behandelde dokter Dolma ook haar eerste Westerse patiënten - twee Duitse bergbeklimmers die gevaarlijk ziek geworden waren terwijl ze op weg waren van de Trisuli rivier naar Langtang.

Twee jaar later besloot dokter Dolma dat ze toch moest doorreizen naar India en moest proberen zich te voegen bij de Tibetaanse vluchtelingen-gemeenschap die daar gevormd werd onder de leiding van Zijne Heiligheid de Dalai Lama, die aan de Chinezen was ontkomen in 1959 en een Tibetaanse-Regering-in-Ballingschap had opgericht met hoofdkwartieren in de eerste bergen van de Indiase Himalaya.

Nepal uitkomen was echter niet zo gemakkelijk. Eerst liep ze naar Kathmandu, waar ze zich voegde bij een grote groep vluchtelingen die van plan was naar India te gaan. Samen reisden ze naar de Indiase grens, maar daar werden ze tegengehouden en mochten noch verder, noch terug. De hele groep van duizend mensen werd gedwongen daar middenin de winter drie maanden lang te bivakkeren zonder huizen, tenten of welke voorzieningen dan ook. Haar voorraad medicijnen was nu uitgeput en ze kon niets doen om de tientallen landgenoten die om haar heen stierven te helpen. Uiteindelijk bereikte een bericht over hun toestand Zijne Heiligheid de Dalai Lama, die persoonlijk de Indiase beamten benaderde voor hen. De groep werd toen in India toegelaten en overgebracht naar de Kulu Vallei in Noordwest India, waar hen werk gegeven werd door de Indiase regering als koelies voor een wegenbouwprojekt. Dokter Dolma, als lid van de groep, werkte als ieder ander en sjouwde de hele dag stenen in de hete Indiase zon. 's Avonds nam ze haar tent, haar bezittingen en haar twee dochters op haar rug en liep naar het volgende werkterrein.

Na een jaar lang gewerkt te hebben als koelie werd dokter Dolma meegenomen naar een weeshuis voor Tibetaanse vluchtelingenkinderen in Kangra, waar zij een jaar werkte als huismoeder en onderwijzeres. Daarna verhuisde ze naar Dalhousie en met medicijnen die verstrekt werden door het Tibetaanse Medische Centrum van Zijne Heiligheid de Dalai Lama opende zij een eigen medische kliniek.

De nieuwe praktijk was gestart voordat men officieel toestemming had ontvangen van de Indiase regering en kort na de opening leek het erop dat men weer moest sluiten. Op dat moment had dokter Dolma echter al drie belangrijke patiënten met succes behandeld; de dochter van een belangrijke Indiase generaal had zij behandeld voor een zware epilepsie, de dochter van een bekende plaatselijke arts was behandeld voor een ongeneselijke oogziekte en zij had een Indiase minister behandeld die leed aan verlammingen. Deze drie funktionarissen zetten de Indiase regering onder druk en dokter Dolma kreeg spoedig de formele goedkeuring om haar medische praktijk uit te voeren.

In 1972 werd dokter Dolma gevraagd naar Dharamsala, het hoofdkwartier van de Dalai Lama in India, te komen en daar de hoofdarts van het Tibetaanse Medische Centrum te worden. Zij accepteerde de funktie en heeft in die hoedanigheid tot voor kort meer dan honderd patiënten per dag behandeld, waarvan minstens twintig procent Westerlingen waren. De laatste tijd heeft dokter Dolma een eigen praktijk in Dharamsala, waarin zij nauw samenwerkt met het Tibetaanse Medische Centrum. De twee dochters die dokter Dolma als kleine kinderen Tibet uit heeft gedragen, hebben beiden meer dan tien jaar het medische studieprogramma gevolgd, zijn geslaagd voor hun beslissende examens en hebben daarmee het zeshonderd jaar oude advies van Lama Barawa ten uitvoer gebracht.

In 1975 bezocht dokter Dolma de Verenigde Staten van Amerika gedurende drie maanden onder leiding van Prof. Jeffrey Hopkins van de universiteit van Virginia. Bij deze gelegenheid gaf zij les aan een groot aantal universiteiten, waaronder Harvard, Yale en Richmond, en ze gaf diagnose-presentaties aan tientallen ziekenhuizen verspreid over de Oostkust.

Terwijl ik zat te wachten op dokter Dolma ging een gestadige stroom van patiënten bij haar naar binnen en vertrok weer. Een Duits meisje met een leverziekte, een Franse jongen met dysenterie en een Australiër met epilepsie zaten naast me te wachten tot hun nummer afgeroepen zou worden. Door het gordijn konden we zien hoe dokter Dolma een acupunctuur-behandeling gaf aan een jonge Indiase vrouw, terwijl haar man zenuwachtig toekeek. Een Indiase man, die een aderlating had ondergaan voor een slangenbeet, kwam naar buiten. De uitdrukking op zijn gezicht was een mengeling van schrik voor zowel de beet als de behandeling, en opluchting omdat zijn leven gered was. Een zwanger Tibetaans meisje zat nog te wachten op konsult, samen met een Lama, die een steen in zijn oog gekregen had bij het werken op het land.

Eindelijk was de rij wachtenden geholpen en dokter Dolma riep mij naar binnen. Hoewel zij een ononderbroken stroom van patiënten had ontvangen sedert zeven uur 's morgens, leek ze totaal niet vermoeid. Ze groette me met een verontschuldigende glimlach, omdat ik zolang had moeten wachten, en schonk me een kop van de altijd voorradige Tibetaanse thee in.

GESCHIEDENIS IN 'T KORT

De Tibetaanse geneeskunde is zo wezenlijk verschillend van haar Westerse tegenhanger dat men niet goed weet waar een omschrijving ervan moet beginnen. Ik dacht dat de oorsprong ervan het beste begin van een beschrijving is.

"De bron van de Tibetaanse geneeskunde is Boeddha zelf," legt dokter Dolma uit. Boeddha heeft de mandala van de geneeskunde eenmaal geopenbaard en de drie Medische Tantra's uitgesproken. Deze drie Tantra's , die zelfs nu nog de basis van de Tibetaanse medische leer zijn, werden ont-

houden en zijn door een ononderbroken opeenvolging van artsen overgedragen tot op de dag van vandaag. Belangrijke ontvangers van deze Tantra's in het oude India waren Nagarjuna en Aryadeva. De Medische Tantra's werden naar Tibet gebracht in de tijd van Guru Rinpoché (het midden van de achtste eeuw) en ze zijn daar toen met groot enthousiasme ontvangen. Er wordt soms gesproken over vier Medische Tetra's maar één hiervan is niet direkt van Boeddha afkomstig, dat is een later kommentaar op wat Boeddha gezegd heeft."

Dokter Dolma vervolgt: "Er bestond in Tibet een leer van natuurgeneeskunde vóór de Boeddhistische geneeskunde geïmporteerd werd,maar die was erg onderontwikkeld en werd bijna helemaal vervangen door de Boeddhistische geneeskunde. Sommige mensen zeggen dat de oude leer uit Perzië kwam, maar er bestaat geen historisch bewijs in Tibet om dit aan te toetsen."

Ongeveer honderd jaar nadat Guru Rinpoché Tibet had verlaten, kwam er een zeer fanatieke anti-Boeddhistische koning, die alles wat Boeddhistisch was verbood. De Medische Tantra's verdwenen naar Mongolië, maar werden teruggebracht toen de onderdrukking voorbij was. Sedertdien is de leer veilig geweest in Tibet en is door de eeuwen heen in belangrijke mate ontwikkeld door vindingrijke Tibetaanse artsen. Elke Dalai Lama heeft altijd grote belangstelling getoond voor de medische leer en heeft veel gedaan om haar te bevorderen en te verbreiden."

De medische Tantra's worden door elke student in de Tibetaanse geneeskunde uit het hoofd geleerd. Het onderwerp van de drie Tantra's is min of meer hetzelfde, de teksten verschillen alleen wat betreft de diepte waarmee ze hun onderwerp behandelen. Elke Medische Tantra behandelt de acht takken van de leer: (1) de algemene genezing van het lichaam, (2) de behandeling van vrouwenziekten, (3) de behandeling van kinderziektes, (4) de behandeling van kwalen veroorzaakt door de kwade invloed van geesten, (5) de behandeling van open wonden, (6) de behandeling van vergiftigingen, (7) een kuur voor verjonging, (8) een kuur om vruchtbaarheid te herstellen. De 1212 belangrijkste ziekten en de uitvloeiselen ervan worden allen genoemd. De Medische Tantra's behandelen bovendien de diagnose en de medische eigenschappen van bepaalde kruiden en metalen."

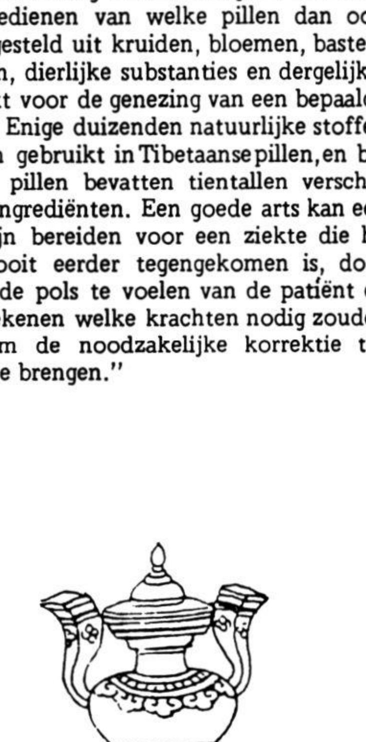
"In aanvulling op de Tantra's zelf," zegt dokter Dolma, "zijn er vele teksten in het Tibetaans, die uit het Sanskriet vertaald zijn, maar die later, na Boeddha, geschreven waren door Indiase artsen, en er zijn vele honderden medische verhandelingen, geschreven door Tibetaanse artsen, die alle direkt of indirekt gebaseerd zijn op de Medische Tantra's.

METHODEN VAN BEHANDELING EN DIAGNOSE

Dokter Dolma schenkt nog een kop thee in en vervolgt: "De Tibetaanse medische leer wordt onderverdeeld in vier kategorieën: voedsel, gedrag, medicijnen en bijkomstige geneeswijzen. De behandeling via de voeding heeft zowel betrekking op het volgen van een juist dieet wanneer men gezond is, bij wijze van voorzorgmaatregel tegen ziekte, als op het voorschrijven van voeding die een opgelopen ziekte op een natuurlijke manier tegengaat. Het belang van inzien dat de waarde en de betekenis van het voedsel dat men eet niet los te zien is van iemands gezondheid, wordt in de Medische Tantra's sterk benadrukt. Het is vreselijk moeilijk een patiënt te genezen door medicijnen, acupunctuur of andere behandelingen, als de patiënt niet meewerkt door een bewuste keuze van de voeding. Elke soort voedsel roept een bepaalde reaktie op in het lichaam en als het voedingspatroon de ziekte ondersteunt, en de voorgeschreven medicijnen tegenwerkt, dan kan er weinig resultaat verwacht worden."

"Gedrag houdt in dat de patiënt zich bewust moet zijn van de omgeving en van het effekt ervan op het evenwicht van de elementen in het lichaam. De tweede Medische Tantra geeft gedetailleerd uitleg over de algemene regels voor gedrag, het belang van gedragspatronen die bij bepaalde jaargetijden horen, en de gedragspatronen die bij bepaalde ziekten horen."

"Behandeling met medicijnen betekent het toedienen van welke pillen dan ook samengesteld uit kruiden, bloemen, basten, metalen, dierlijke substanties en dergelijke, geschikt voor de genezing van een bepaalde ziekte. Enige duizenden natuurlijke stoffen worden gebruikt in Tibetaanse pillen, en bepaalde pillen bevatten tientallen verschillende ingrediënten. Een goede arts kan een medicijn bereiden voor een ziekte die hij nog nooit eerder tegengekomen is, door alleen de pols te voelen van de patiënt en te berekenen welke krachten nodig zouden zijn om de noodzakelijke korrektie tot stand te brengen."



"Tot de medicinale behandelingen horen ook kruidentheeën, die soms getrokken worden van tientallen uitgelezen kruiden. Ook verschillende soorten olie die uitwendig toegepast worden, horen tot de medicinale behandelingen".

"Tot bijkomstige behandelingen worden technieken zoals acupunctuur, uitbranden en dichtschroeien, moxa, massage, minerale baden en aderlatingen gerekend," zo vertelt dokter Dolma.

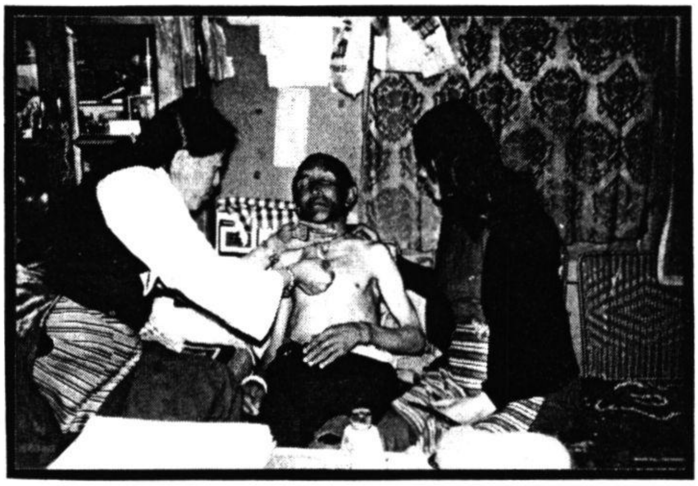
Het meest indrukwekkende van de Tibetaanse geneeskunde is waarschijnlijk de manier waarop de diagnose vastgesteld wordt door het voelen van de pols, wat een techniek is, die op z'n minst gezegd ontzettend fijngevoelig werkt. De dokter voelt iemands beide polsen gedurende één of twee minuten en zonder een vraag gesteld te hebben, kan hij precies zeggen welke soort pijn de patiënt heeft, waar de pijn gevoeld wordt en waarom. Ik heb een volkomen uit het veld geslagen Fransman uit de spreekkamer van dokter Dolma zien komen. Zij had zijn pols gevoeld en had hem verteld dat hij vijf à zeven jaar geleden een blindendarmoperatie had ondergaan. De Fransman had instemmend geknikt. Toen had ze bepaalde punten op zijn rug aangeraakt die allemaal een vlammende pijn hadden laten voelen, en nadat ze hem precies had uitgelegd hoe zijn nieuwe probleem was ontstaan, had ze hem een weeklang medicijnen voorgeschreven, waarna hij in totale verbazing naar buiten gelaten werd.

Terwijl dokter Dolma mij een derde kop thee inschonk, vroeg ik haar hoe de Tibetaanse artsen zoveel kunnen opmaken uit het voelen van een pols, hoewel orthodoxe artsen uit een pols alleen het aantal polsslagen en de bloeddruk kunnen aflezen.

Dokter Dolma leunt achterover en gniffelt vrouwelijk: "Heel eenvoudig," giechelt ze, "hun handboeken verklaren alleen hoe men de hartslag moet tellen, dus dat is alles wat ze weten. Een student kan slechts leren wat zijn leraar hem vertellen kan."

Dit was nou niet het antwoord waarop ik gehoopt had, dus hield ik aan: "Wat ik bedoel dokter Dolma is, hoe Tibetaanse artsen zoveel kunnen opmaken uit het voelen van een pols en Westerse artsen er maar zo weinig uit kunnen halen?"

Weer leunt ze vrolijk achterover in haar stoel. "Als een man die blind en doof is naar de markt gaat," antwoordt ze, "dan ziet, of hoort hij de auto's, vrachtwagens, bromfietsen, mensen, honden en handelaren niet. Als daarentegen iemand die heel goed kan zien en horen daar is, dan ziet en hoort hij alles en iedereen. Voor hem zijn er geen geheimen. De pols registreert het lichaam. Signalen van alle belangrijke organen en delen van het lichaam worden weergegeven in de pols. Alles wat men moet weten is hoe men die signalen kan horen en vinden. Als iemand die techniek eenmaal kent, is de diagnose eenvoudig."



"In Tibet kennen we een gezegde dat luidt: 'Door te voelen en te zien, weet men alles'. Voelen betekent hier, het voelen van de pols. Vijf en negentig procent van alle ziekten kunnen duidelijk onderscheiden worden door een juiste polsdiagnose. Bij vijf procent van de ziekten kan er twijfel blijven bestaan. Daarom zeggen we: 'Voelen en zien'. Zien heeft betrekking op het onderzoeken van de urine. In zeer zeldzame gevallen kan dan meer dan één ziekte nogal overeenkomstige signalen in de pols geven. Een kort urineonderzoek zal dan onthullen om welke van de mogelijke ziektes het gaat."

"Van de drie Medische Tantra's behandelt de laatste techniek van polsdiagnose het meest uitgebreid. Dertien punten worden toegelicht, zoals de tijden van de dag waarop de pols genomen moet worden, de mate waarin men drukken moet om de verschillende ziekten te ontdekken, de verschillende soorten polsslagen, het effekt dat de jaargetijden op de polsslag hebben enzovoort."

"In het kort komt het erop neer dat de pols het beste gevoeld kan worden tussen zevenuur en tienuur 's morgens. De patiënt moet niet teveel lichamelijke beweging gedaan hebben die ochtend, moet geen zwaar voedsel of alkohol genomen hebben, en moet geen seksuele omgang gehad hebben. De dokter moet aan dezelfde voorwaarden voldoen en moet zelf in goede gezondheid zijn. De dokter voelt de pols van de linkerarm van de patiënt met drie vingers van de rechterhand, waarbij de pink niet wordt gebruikt. Dan voelt de dokter de rechterpols van de patiënt met drie vingers van de linkerhand. Elke vinger registreert twee situaties, één met de rechterkant en één met de linkerkant van de vingertop. Op die manier worden twaalf toestanden geregistreerd, waardoor de exacte konditie van elk van de twaalf belangrijkste organen bekend is. Door de toestand van evenwicht van alle organen te weten, kan hiermee de werking van alle onderdelen in het menselijke lichaam duidelijk worden."

"Zoals gezegd, als er ook maar de minste twijfel bestaat na een polsonderzoek, dan wordt de urine bekeken. De werkwijze is eenvoudig, maar een goede arts kan er veel uit opmaken. 'Men onderzoekt de urine eerst op kleur en bezinksel. Dan wordt de urine omgeroerd en de reaktie wordt bekeken. De grootte van de belletjes die ontstaan en de hoogte waarop ze ontstaan in het glas, zowel als de hoeveelheid waarin ze zich verspreiden, geeft de konditie van de belangrijkste organen weer. Als deze informatie vergeleken wordt met de resultaten van het polsonderzoek, dan kan elke ziekte opgespoord worden."

Dokter Dolma vervolgt: "Urineonderzoek is veel eenvoudiger te leren dan polsonderzoek, maar het is niet zo zeker. De beste arts kan slechts hopen op een juistheid van negentig procent bij een urineonderzoek alleen. Een slechte arts zou daarentegen slechts een juistheid van tachtig procent hebben bij een urineonderzoek, maar hij zou bij een polsonderzoek nog minder juistheid bereiken. De pols goed opnemen is een erg fijngevoelig proces en een onervaren arts zal daarbij veel meer fouten maken, dan bij een urineonderzoek, terwijl een ervaren arts veel meer uit de polsslag kan opmaken dan uit de urine."

Mijn volgende vraag ging over de kruidenmedicijnen die gebruikt worden.Een erg plezierig aspekt van de Tibetaanse medische leer is dat er in geen enkele vorm synthetische stoffen toegepast worden. Het lichaam wordt gezien als een levend organisme en de medicijnen die gebruikt worden zijn daarom meestal organisch. Nietorganisch zijn de natuurlijke mineralen zoals goud, zilver, koper, ijzer, turkoois enz.

"Over het algemeen," antwoordt dokter Dolma, "zijn de plantaardige stoffen die gebruikt worden in onze medicijnen in vijf soorten te onderscheiden: wortels, stengels, blad, bloemen en vruchten, of bessen. Bij sommige planten hebben allleen één van deze delen medicinale waarde, terwijl bij andere planten twee of zelfs meer delen van waarde zijn.De vele medische handboeken vermelden duizenden verschillende planten en hun eigenschappen, maar niet alle planten groeien hier in India. We hebben hier ook niet de mogelijkheden om alle planten die gebruikt worden te kweken, dus we moeten ons behelpen met de mogelijkheden die er zijn. De Indiase ayurvedische artsen gebruiken veelal dezelfde kruiden als wij, dus veel van wat we nodig hebben kunnen we van hen betrekken. Daarbij maken we elk jaar een aantal tochten de bergen in om de meer zeldzame exemplaren te zoeken. De verschillende planten hebben elk hun eigen jaargetijde waarin ze het krachtigst zijn, en dat geeft wel moeilijkheden, maar we redden ons heel aardig."

Dierlijke stoffen spelen ook een belangrijke rol in onze medicijnen. Bij sommige dieren hebben de hoorns medicinale krachten, terwijl bij andere de beenderen, de tanden, de hersenen, het hart, de huid, de urine enzovoort waardevol zijn. Vanzelfsprekend moet dit allemaal grondig behandeld worden voor we het gebruiken. In India gebruik ik maar veertig verschillende dierlijke ingrediënten, terwijl ik er in Tibet enige honderden gebruikte. Dit geeft het probleem dat onze genezingsprocessen voor bepaalde ziekten hier niet zo snel zijn."

"Even belangrijk als het toedienen van medicijnen," zo vervolgt ze, "is het toepassen van de bijkomstige therapieën zoals acupuntuur, dichtschroeien (moxa) en minerale baden. Schizofrenie bijvoorbeeld wordt maar tot op zekere hoogte behandeld met medicijnen, om werkelijk effektief te kunnen zijn, moeten vijf schroeibehandelingen op verschillende punten van de ruggewervel gedaan worden, die pas tegen het einde van de behandeling uitgevoerd worden. Medicijnen voor staar op de ogen moeten genomen worden samen met schroeibehandelingen net onder de onderste oogleden."

"Verschillende soorten ziekten kunnen alleen behandeld worden door medicijnen samen met minerale baden te geven. Er zijn twee soorten minerale baden: natuurlijke en kunstmatige. Wij vervaardigen een aantal samenstellingen van mineralen die, als ze in het badwater gedaan worden, gelijke resultaten geven als een natuurlijk mineraal bad. De meest bekende van deze recepten is degene die 'Vijf Nectars' genoemd wordt en die nooit gevaarlijk is en die altijd helpt, bij vrijwel elke ziekte."

Er zijn een aantal hoofdsoorten in natuurlijk mineraalwater, zoals het water dat komt uit afzettingen van steenkool, kwarts, van zwavel, van pek enzovoort. Elke van deze soorten water heeft bepaalde eigenschappen en daarom mag men eigenlijk niet baden in mineraalwater zonder eerst een arts geraadpleegd te hebben. Iemand met hoge bloeddruk bijvoorbeeld zou kunnen sterven als hij, of zij, zou baden in het verkeerde soort mineraalwater. Veel soorten ziekten worden erger door een bad in het verkeerde mineraalwater. Een mineraalbad trekt bepaalde elementen uit het lichaam en het lichaam absorbeert andere bestanddelen uit het mineraalwater. Men moet een overzicht van de konditie van het eigen lichaam hebben vóór men een mineraalbad gaat nemen."

"In Tibet geloven we ook dat bepaalde soorten ziekten veroorzaakt worden door kwade geesten. In die gevallen zullen medicijnen tijdelijk een genezend effekt hebben, maar de ziekte zal altijd terugkomen. Een ziekte die veroorzaakt is door een kwade geest kan gemakkelijk ontdekt worden door polsonderzoek. Als zoiets het geval is, moet de patiënt bepaalde meditaties doen samen met het innemen van medicijnen, of een Lama moet een ritueel voor hem, of haar, doen. Ik schat dat één ziektegeval uit vijftig veroorzaakt wordt door kwade geesten, maar ik heb daar nooit aantekeningen van bijgehouden."

GEESTESZIEKTEN

Ik had ooit een jaar lang in een inrichting voor geestelijk gestoorden gewerkt en dokter Dolma's opmerkingen over geestesziekten maakten me nieuwsgierig. Bovendien had ik juist in een boek met Rood Chinese propaganda gelezen dat het oude Tibet niets deed voor zijn geestesziekten, behalve ze in kerkers gooien als ze gevaarlijk waren.

Dokter Dolma vertelt daarentegen: "Vele ziekenhuizen in Tibet hadden een kleine afdeling voor patiënten met geestesziekten in het stadium dat ze gevaarlijk voor zichzelf of voor anderen zouden kunnen zijn. Tibet was een prachtig groot en wijds land en men vond het daar niet nodig om de patiënten die niet direkt gevaarlijk waren te isoleren. Onze benadering was over het almeen dat de patiënt medicijnen kreeg en toevertrouwd werd aan een familielid of een vriend. Er schuilt een gevaar in het opsluiten van iemand met een lichte vorm van geestelijke gestoordheid in een inrichting. De kunstmatige omgeving in de inrichting zal de patiënt vaak nog verder onrustig maken en het gebrek aan normaliteit en vertrouwelijkheid zal de psychische onevenwichtigheid nog verder doen toenemen. De liefde en aandacht van een bekende werken mee aan het genezingsproces dat de voorgeschreven medicijnen op gang brengt. Een kille, vervreemde omgeving werkt tegen de medische behandeling in."

"Geesteziekten worden op vele verschillende manieren onderverdeeld. Eén hiervan is naar hun oorzaken, die onderscheiden worden in vijf basiskategorieën: (1) traumatische ervaringen door frustratie of shock, die veel pijn met zich meegebracht hebben, (2) onevenwichtigheid in de natuurlijke elementen van het lichaam, (3) de aanwezigheid van bedwelmende stoffen in het bloed, (4) kwade geesten, (5) een karmische oorzaak, die men heeft laten ontstaan in een voorgaand leven. De eerste drie van deze kategorieën worden behandeld met medicijnen, de vierde vereist een tantrisch ritueel dat voor de patiënt uitgevoerd wordt door een Lama, en voor de vijfde kategorie kan de patiënt zelf zuiveringsoefeningen of meditaties doen."

"Een andere manier voor het indelen van deze geesteziekten is naar hun aard. De eenvoudigste manier voor zo'n onderverdeling zijn de twee kategorieën: (1) warme of driftige verwarringen, waarbij de patiënt opgewondenheid, rusteloosheid en aggressie vertoont, en (2) koude of kille verwarringen, waarbij depressie, isolering, lusteloosheid en onverschilligheid aan de dag treedt. Alle medicijnen hebben in overeenstemming hiermee warme of koude kwaliteiten. Voorbeelden van gedragstherapie zijn strikte discipline voor warme verwarringen en het aanmoedigen van genotsuitspattingen voor koude verwarringen. Soms wordt er nog een derde type toegevoegd, namelijk verwarringen van seksuele aard, maar die kunnen ook ondergebracht worden in de voorgaande indeling. Vanzelfsprekend is dit een erg ruwe en elementaire manier van indelen en elke rubriek heeft dan ook honderden onderverdelingen."

"De meeste soorten geestesziekten kunnen niet doorlopend genezen worden met medicijnen alleen. Een schroeibehandeling is gewenst aan het eind van elke medicijnenkuur. Daartoe wordt een medicijn toegediend waardoor bepaalde elementen uit het bloed zich verzamelen en een prop vormen op een bepaalde plek in het lichaam. Dan wordt hitte toegepast op de opeenhoping."

"Negentig procent van de geestesziekten kan totaal genezen worden als de patiënt meewerkt in de behandeling en de juiste zuiveringsoefeningen en meditaties uitvoert

SPECIAAL WAARDEVOLLE BIJDRAGE

Sedert de achtste eeuw heeft de Tibetaanse medische leer, door de geïsoleerde ligging van Tibet, erg weinig invloed van andere medische stelsels ondervonden. Pas na de Chinese invasie van 1950 en de massale uittocht van Tibetaanse vluchtelingen, vooral na 1959, is de Tibetaanse geneeskunde in kontakt gekomen met de Westerse wereld. Als hoofdarts van het Tibetaanse Medische Centrum van Zijne Heiligheid de Dalai Lama ontmoette dokter Dolma jarenlang tientallen Westerse mensen op haar dagelijkse spreekuren. Sommige van hen waren uit vele delen van de wereld speciaal naar haar toegekomen toegekomen voor hulp. Anderen waren medische studenten en mensen die alternatieve vormen van geneeskunde toepassen. Deze ervaringen samen met haar Amerikatoernee verschaften haar een goed inzicht in de tegensellingen tussen de twee stelsels. Ik vroeg haar de gebieden aan te geven waar zij denkt dat de Tibetaanse medische leer een veelbetekende bijdrage kan leveren aan de Westerse geneeskunde.

"Ik denk dat één van de belanrijkste bijdragen die wij kunnen geven op het gebied van de kankergenezing ligt," zo begint dokter Dolma haar antwoord "Tijdens mijn Amerikatoernee heeft men mij meegenomen naar honderden ziekenhuizen en wat me het meest aangegrepen heeft, waren de afdelelingen voor kanker. Vooral borstkanker kwam op mij over als een enorm probleem in het Westen. Sommige mensen zeggen dat kanker een betrekkelijk nieuwe ziekte is, maar de Tibetaanse medische handboeken hebben honderden jaren geleden al behandelingen voor kanker voorgeschreven. Als wij die behandelingen toen al kenden, dan neem ik aan dat het Westen ze ook had."

"Hier in India heb ik vele mensen met kanker geholpen. Vooral borstkanker komt veel voor. Het verhaal is altijd hetzelfde; een vrouw die van de orthodoxe artsen heeft gehoord dat één van haar borsten afgezet moet worden, komt naar mij toe. Ongeveer een jaar geleden bijvoorbeeld kwam één van de meisjes die werken in de Tibetaanse Bibliotheek van Zijne Heiligheid de Dalai Lama bij me met dat probleem. Ik heb haar zes maanden behandeld met kruidenmedicijnen, daarna ging ze terug naar haar dokter in Delhi voor een onderzoek. De dokter was hoogst verbaasd toen hij merte dat er geen spoor meer was van de kanker die ze had. Ik heb ook veel patiënten behandeld voor baarmoederkanker en bloedkanker. Al die gevallen zijn genezen."

"Wij verdelen de groeistadia van kanker gewoonlijk in drieën, waarvan de ernstigste niet helemaal genezen kan worden. De twee voorgaande stadia zijn eenvoudig te behandelen. De moeilijkste vorm van kanker is voor mij keelkanker. Borstkanker is het gemakkelijkst."

"Een ander groot probleemgebied in de Westerse geneeskunde schijnt epilepsie te zijn. De Tibetaanse geneeswijze van epilepsie is erg goed, als de behandeling begonnen is in de eerste twaalf jaar dat de ziekteverschijnselen zich voordoen. Bij erg oude gevallen kunnen we alleen nog het aantal aanvallen terugbrengen tot vijf en zeventig procent. Minder oude gevallen kunnen voorgoed genezen worden. In beide situaties is de behandeling gebaseerd op een kombinatie van medicijnen en acupunctuur."

De Tibetaanse kuur voor astma is ook interessant. Wij onderscheiden vijf soorten astma, die allemaal te genezen zijn door medicijnen. In die gevallen is acupunctuur niet nodig."

"Onze kuren voor artritis en reumatiek worden waarschijnlijk ook erg bruikbaar gevonden. Er bestaan drie soorten reumatiek: van de beenderen, van het zenuwstelsel, en van de spieren en de huid. Deze manifesteren zich met dezelfde symptomen, hoewel ze gemakkelijk onderscheiden kunnen worden door de polsdiagnose. Reumatiek kan gemakkelijk genezen worden met kruidenmedicijnen, als maar één van de soorten reumatiek aanwezig is. Als er twee of meer soorten gevonden worden, dan is de behandeling moeilijker. Bij reumatiek is het erg belangrijk dat de arts de patiënt persoonlijk onderzoekt voordat hij een behandeling voorschrijft."

"Hartklachten is een ander groot probleem in het Westen. Veel mensen worden gedwongen tot open hartchirurgie, wat een enorme schok is voor het zenuwgestel. De meeste soorten hartziekten kunnen gemakkelijk genezen worden door natuurlijke processen als ze in relatief vroeg stadium ontdekt worden."

"Onze geheugenpillen hebben in het verleden ontzettend veel belangstelling getrokken, en we sturen ze nog steeds toe aan mensen over de hele wereld. Ze zijn vooral erg geschikt voor studenten, wetenschapsmensen, schrijvers, en in het algemeen voor iedereen die een goed geheugen nodig heeft voor het werk en voor het leven. De geheugenpil kan door iedereen ingenomen worden zonder enig gevaar voor bijverschijnselen."

"Vele Tibetanen, en mensen uit India, en een aantal Westerse mensen hebben ons medicijn gebruikt waarmee het geslacht van hun toekomstige kindje bepaald kan worden. Het gebruik is eenvoudig: de vrouw neemt de medicijn in vanaf de derde dag van haar menstruatie. Ze voorkomt seksueel kontakt tot dat moment en daarna heeft ze slechts om de andere dag seksualiteit. Als de cyclus van geslachtelijk verkeer begint op de eerste dag van haar menstruatiecyclus dan zal ze zwanger worden van een jongen, als ze op de tweede dag begint, zal ze een meisje krijgen."

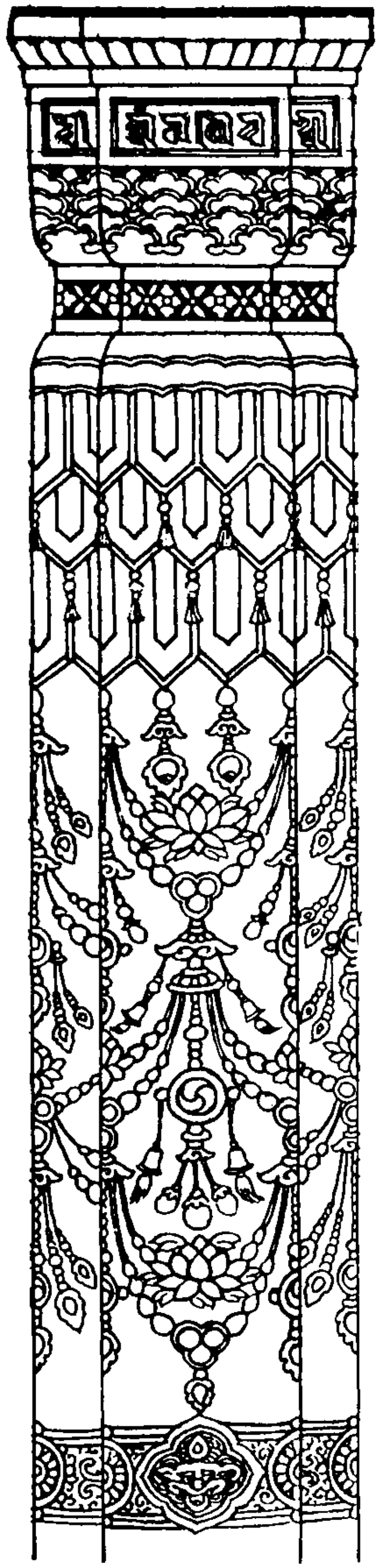
"Een andere methode is het geslacht van het kindje twee en een halve maand na de konceptie tot stand te brengen, wanneer de foetus nog zacht en nevelachtig is als yoghurt en de geest zich nog in seksueel onbepaalde duisternis bevindt. De dokter voelt de pols van de vrouw en onderzoekt haar urine om te bepalen naar welk geslacht de foetus neigt te ontwikkelen. We hebben echter alleen medicijnen die de foetus van vrouwelijk in mannelijk kunnen veranderen, andersom kan niet.

SEKSUELE PROBLEMEN

Mijn volgende vraag ging over seksuele problemen. "In het Westen," zo legde ik uit, "leven mensen op manieren die ver verwijderd zijn van de natuurlijke omgeving en we hebben vele soorten seksuele problemen, zoals onvruchtbaarheid, impotentie, frigiditeit enzovoort, en ook homoseksualiteit is zeer algemeen. Welke oplossingen kan de Tibetaanse geneeskunde aanbieden voor deze problemen?"

Dokter Dolma glimlacht even, schenkt nog een kop thee in en vervolgt: "Onvruchtbaarheid is voor ons niet echt een moeilijkheid, voor de man niet en ook niet voor de vrouw. Veel mensen uit India, beide mannen en vrouwen, komen naar mij toe voor een behandeling van onvruchtbaarheid, en we hebben ook medicijnen gestuurd naar mensen uit het Westen die ons met dit probleem geschreven hadden. Natuurlijk, hoe gemakkelijk elk specifieke geval genezen kan worden, hangt af van de oorzaak, maar er zijn heel weinig soorten onvruchtbaarheid die ongeneeslijk zijn."

"Impotentie bij mannen en frigiditeit bij vrouwen kunnen ook in verhouding gemakkelijk genezen worden. Het geslachtsorgaan wordt in de Tibetaanse geneeskunde vergeleken met een bloem. Zoals een uitgedroogde, verwelkte bloem weer tot leven en schoonheid gebracht kan worden met water en meststof, zo kan een impotente man of een frigide vrouw weer tot



gezonde seksualiteit teruggebracht worden door medicijnen. Hoe lang een bepaald geval neemt om te genezen hangt af van de oorzaak en de aard van het probleem, maar de meeste gevallen kunnen binnen enkele maanden genezen worden."

"Homoseksualiteit wordt in de Tibetaanse geneeskunde beschouwd als een probleem en als een ziekte. Ik weet dat dit een controverse is in het Westen en ik weet dat dit openlijk vermelden van mijn zienswijze mij in bepaalde kringen impopulair kan maken, maar mensen hebben de verantwoordelijkheid te staan voor hun overtuiging. Homoseksualiteit is honderd procent verkeerd. Waarom? Het geslachtsorgaan van de man heeft een bepaald energieveld en dat van de vrouw ook. Als een man en een vrouw zich verenigen harmoniëren die energievelden volkomen. Als daarentegen een man geslachtsgemeenschap heeft met een man, of een vrouw met een vrouw, dan hebben de punten die elkaar raken geen seksuele energieën van gelijke frequentie. Er is disharmonie in de energievelden. Seksuele energieën zijn erg sterk en verstoring van de energieën in het seksuele koncentratiepunt brengt vele disharmonieën teweeg door het hele lichaam heen en in de geest. Dit is op te sporen door een polsonderzoek en kan vaak ook gezien worden in de gedragingen van iemand."

"In Tibet werd homoseksualiteit niet goed of slecht gevonden, het werd beschouwd als een ziekte. Homoseksuelen werden met mededogen gezien door anderen. Het is een gevoelig probleem omdat het alleen genezen kan worden met medicijnen als de patiënt volledige medewerking geeft. Homoseksualiteit heeft drie oorzaken: een emotionele onevenwichtigheid, een lichamelijke onevenwichtigheid in de hormonen, en een ondersteuning van iemands gedragspatroon. De Tibetaanse geneeskunde heeft recepten van kruidenmedicijnen die erg doeltreffend zijn. Er zijn pillen voor mannelijke potentie en pillen voor vrouwelijke potentie. Het resultaat is zowel lichamelijk als geestelijk, en door volledige medewerking van de patiënt kan het probleem op korte termijn verholpen zijn."

OVER DE DOOD

Mijn laatste vraag was: "Wat is de benadering die de Tibetaanse geneeskunde heeft ten aanzien van de dood?"

Eén van de belangrijkste momenten in het leven is het moment vlak vóór de dood, want het bepaalt de mentale gesteldheid waarmee men de bardofase tussen dood en wedergeboorte ingaat. De geestestoestand waarmee de tussenstaat binnengegaan wordt, bepaalt de wedergeboorte die men zal krijgen.

De beste manier is langzaam te sterven en met een kalme geest. Als men langzaam sterft kan de geest de verschillende ervaringen die zich voordoen bijhouden, zoals het ophouden van het ademen, de hartslag, het gevoel enzovoort. Als het proces zich snel voltrekt, verliest de geest het overzicht van de situatie waarin men zicht bevindt en dan wordt de overlijdende persoon bevangen door angst en verwarring. Het resultaat daarvan is dat men in verschrikking de tussenstaat binnengaat en als gevolg daarvan niet in staat is de gewenste wedergeboorte te kiezen. Een dokter heeft de verantwoordelijkheid de patiënt te helpen de tussenstaat met helderheid en beheerstheid binnen te gaan. Alle Tibetaanse artsen hebben daarvoor speciale pillen die de geest helder maken en die hen gegeven zijn door zulke grote lama's als de Dalai Lama. Deze worden gebruikt samen met de gewone medicijnen. Het is uiterst belangrijk dat de geestelijke helderheid en de geestkracht gehandhaafd blijft op het moment van de dood. Chemische pillen die de geest suf maken, richten meer schade aan dan ze goed doen."

Tijdens het hele interview dat vijf uur in beslag genomen heeft, werden zeker tien of twaalf mensen de kamer van dokter Dolma binnengeloost. Ze begroette elk van hen met dezelfde zachte, vertrouwengevende glimlach, voelde hun polsen, stelde enkele vragen en schreef hen een behandeling voor met een gevoel van liefde, charme en humor, die meer vertelde over de Tibetaanse geneeskunde dan honderd uren praten ooit zou kunnen.

(vertaling Louwrien Wijers)

Aanbevolen literatuur:

Tibetan Medicine door: Rechung Rinpochee . . . . f 65,00
Tibetan Medicine door: Bhagwan Dash . . . . f 20,00
Fundamentals of Tibetan Medicine door:Medical Centre . . . . f 15,00
The Ambrosia Heart Tantra door:Dr. Yeshe Donden . . . . f 12,50
Tibetan Medicine, tijdschrift in 4 afleveringen à . . . . f 10,00
Deze boeken zijn verkrijgbaar bij het Maitreya Instituut 04184 - 755.

Daarom heeft de Allesvermogende gezegd
Dat het veld van levende wezens lijkt op een Boeddha-veld
Want velen die hem behaagd hebben
Hebben daardoor volmaaktheid bereikt.

Het verkrijgen van de kwaliteiten van een Boeddha
Is zowel van de levende wezens als van de Overwinnaars afhankelijk
Waarom betoon ik hen dan niet hetzelfde respekt
Dat ik de Overwinnaars betoon.

Natuurlijk, ze zijn niet gelijk wat betreft de kwaliteiten van hun intenties
Maar alleen in de vruchten die ze voort brengen
Het is dus in dit opzicht dat ze uitmuntende kwaliteiten hebben
En daarom wordt er gezegd dat ze gelijkwaardig zijn.

De verdiensten die ontstaan door iemand liefdevol te vereren
Zijn te danken aan de voortreffelijkheid van levende wezens
Evenzo zijn de verdiensten die ontstaan door vertrouwen in Boeddha
Te danken aan de voortreffelijkheid van de Boeddha.

Daarom wordt er beweerd dat hun aandeel
In het verkrijgen van de kwaliteiten van een Boeddha gelijk is
Maar geen van hen is in goede eigenschappen gelijk aan de Boeddha's
Die grenzeloze oceanen van uitmuntendheid zijn.

Zelfs het aanbieden van de drie bestaanswerelden
Zou onvoldoende zijn om eer te betonen
Aan die enkelingen die zelfs maar voor een deel de goede kwaliteiten
Van de Unieke Verzameling van Uitmuntendheid vertonen.

Omdat levende wezens dus een aandeel hebben
In het tot stand brengen van deze hoogste kwaliteiten van een Boeddha
Is het zeker juist hen te eren en te behagen
Ze zijn toch immers in dit opzicht gelijk, nietwaar?

Bovendien, op wat voor manier kunnen we iets terugdoen jegens de Boeddha's
Die onmetelijk veel goeds schenken
En die de wereld onvoorwaardelijk liefhebben,
Anders dan door levende wezens te behagen.

Weldoen aan deze wezens is een vergoeding
Aan hen die hun lichamen geven en de diepste hel voor hen binnengaan
Daarom zal ik me dus onberispelijk gedragen in alles wat ik doe
Zelfs als ze me veel kwaad berokken

Als zij die mijn Meesters zijn omwille van hen
Niets om hun eigen lichaam geven
Waarom dan voel ik, dwaas, me altijd zo belangrijk
Waarom ben ik niet hun dienaar.

Bodhisattvacaryavatara:
Uit Shantideva's: Gids voor de levenswijze van een bodhisattva

UNIVERSEEL ONDERWIJS PROJEKT
Een introduktie door Connie Miller

Wat betekent 'Universeel Onderwijs'? Daartoe is het nodig iets te weten van het onderwijsgebied dat verder reikt dan het gewone, konventionele onderwijs-systeem dat in de Westerse wereld gebruikt wordt. Eén definitie van onderwijs is: 'de vorming van de gehele mens; verstand, karakter, geest en ziel.' Maar hoe vaak wordt dit totale begrip opgenomen in de systemen van onze gangbare scholen en universiteiten? Het is belangrijk in herinnering te brengen dat onze huidige benadering van staatsonderwijs zeer jong is in de geschiedenis van de onderwijs-genietende mens en overwegend ontwikkeld is om te voldoen aan de direkte praktische en technologische vereisten van de moderne maatschappij. Zodoende legt het onderwijs-systeem de grootste nadruk op - en ontleent het ook de maatstaf voor akademisch succes aan - het verkrijgen van beroeps- en technologische vaardigheden. Uiteraard is dit een noodzakelijk onderdeel van het onderwijs, maar het is niet meer dan een onderdeel. Het ideale onderwijs-systeem dient er eveneens voor te zorgen dat het innerlijke, menselijke potentieel van ieder individu zich ontwikkelt tot zijn hoogste niveau, zodat het leven van elk mens gelukkig en vervullend is in zijn totaliteit. Veel volwassenen bezitten vaardigheden die hen doeltreffend in staat stellen de uiterlijke wereld naar hun hand te zetten, maar weten nauwelijks hoe zij hun eigen innerlijke problemen moeten aanpakken. Een onderwijsbenadering die niet de gelegenheid aangrijpt een scherp inzicht te ontwikkelen in het innerlijke funktioneren van de mens, levert personen op die vaak afhankelijk zijn van psychotherapeutische steun van buitenaf.

Het bereik van het onderwijs moet zowel het ontwikkelen van kritische waarneembare vaardigheden, als kreativiteit en honger naar wetenschap omvatten. De geëigende manier om dit te volbrengen is niet het volledig afwijzen van de bestaande onderwijs-systemen, maar het ontwikkelen en omvormen daarvan. In een verkeerd streven naar vrijheid zijn vaak ideeën van discipline en ethisch onderscheidingsvermogen overboord gegooid, met het gevolg dat kinderen niet meer in staat zijn hun kritisch evaluatievermogen te ontwikkelen. Verwarring en een gevoel van zinledigheid volgen meestal op zo'n totaal ontbreken van ethisch gevoel. Onderwijs kan volledig zijn, zonder uitersten, maar niettemin het geheel van de menselijke ervaringswereld omvattend; zowel de subjektieve als de objektieve gebieden ervan. Op die manier wordt ondrwijs 'universeel' in de ware zin des woords. Volgens de woorden van Maria Montessori moet het onderwijs van vandaag

"in de allereerste plaats gezien worden vanuit het gezichtspunt van de ontwikkeling van menselijke waarden in het individu, in het bijzonder zijn morele waarden en in de tweede plaats met het oog op het organiseren van de personen die deze waarden hoog ontwikkeld hebben tot een maatschappij, die zich bewust haar bestemming realiseert. . . . .
de plotselinge en verbazingwekkende veranderingen die plaats hebben gevonden in de organisatie van de materiële omgeving van de mens als gevolg van wetenschappelijke ontdekkingen in de afgelopen vijftig jaar, hebben zulke totaal gewijzigde omstandigheden teweeg gebracht in het leven van mensen, dat het nu absoluut vereist is ernstig aandacht te besteden aan de menselijke kant der dingen om de mensen zelf te helpen in positieve zin te te veranderen. Dit is de taak van het onderwijs"

De Eerste Internationale Konferentie over Universeel Onderwijs is de eerste belangrijke bijdrage van de kant van het Universeel Onderwijs Projekt tot een toenemend algemeen besef van gezichtspunten en praktische methodes van een humanistisch en holistisch onderwijs.

De steun en belangstelling die het Universeel Onderwijs Projekt opgewekt heeft, toont aan dat er inderdaad een dieper wordend besef is van de huidige problemen die voortkomen uit een onvolledige en versplinterde benadering van het onderwijs. De werkelijke betekenis van Universeel Onderwijs ligt niet slechts in woorden besloten, maar vooral in de harten van alle mensen die begrijpen dat elk kind zich kan ontwikkelen tot een mededogend, moreel voelend en begrijpend wereldburger. Deze verantwoordelijkheid ligt niet bij onderwijs-krachten en vakmensen alleen, maar is de taak van iedereen. Tenslotte leren kinderen het meest van levende voorbeelden uit de praktijk. De wijze Plato stelde: "Ouderen die anderen willen opvoeden, moeten eerst zichzelf opvoeden." Het is het doel van het Universeel Onderwijs Projekt de noodzakelijke voorwaarden te verschaffen waardoor individuele personen kunnen groeien in het besef van hun Universele Verantwoordelijkheid jegens de mensheid.

(Vertaling: Elbert Rynberg)

Overgenomen uit het tijdschrift: 'The First International Conference on Universal Education.'

DE EERSTE UNIVERSELE ONDERWIJS KONFERENTIE

Van 22 oktober t/m 28 oktober is in het Lama Tsong Khapa Instituut in Italië de eerste universele onderwijs konferentie gehouden. Het Lama Tsong Khapa Instituut valt net als het Maitreya Instituut onder het overkoepelende orgaan F.P.M.T., Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition.

Iets meer dan een jaar geleden kreeg Connie Miller opdracht van Lama Yeshe deze konferentie tot stand te brengen.

De konferentie viel samen met de vredesweek. Omdat vrede in het universele onderwijs een nadrukkelijk gegeven is, had het eerste gedeelte van de konferentie als thema: 'INTEGRATIE, MEDEDOGEN en VREDE'. De volgende sprekers waren daarvoor uitgenodigd:

Zijne Heiligheid Tenzin Gyatso, de Dalai Lama van Tibet, voor het openingswoord. Mevrouw Dora M. Kalff uit Zwitserland om te spreken over 'Naar de integratie van de totale persoonlijkheid: het genezende aspekt van de zandspeltherapie'. De heer Mario Lodi uit Italië om te spreken over 'Kinderen en Vrede'. Dr. Adam Curle uit Engeland om het thema 'Onderwijs voor Vrede' te behandelen. Mevrouw Marguerite Smithwhite uit Engeland, die in Londen het Internationale Centrum voor Toekomst Onderwijs stichtte, om te spreken over 'Kinderen en Meditatie'.

Het belang van deze konferentie benadrukkend, opende de Dalai Lama de bijeenkomst met de volgende woorden:

"Ik ben blij dat ik aan de konferentie kan deelnemen. In de voorgaande week hebben we over altruïsme gesproken. In het dagelijkse leven is altruïsme erg belangrijk. Het is ook belangrijk

wanneer gedacht en onderzocht wordt hoe een eerlijke, echte, vriendelijke volgende generatie ontwikkeld kan worden."

"Ik persoonlijk geloof in heden en toekomst. Verleden heeft iets belangrijks, maar op de één of andere manier heb ik het gevoel dat het voorbij is. Het is afgelopen. De toekomstige generatie is het belangrijkste. De huidige generatie kent veel mensen die echt denken over menselijke zaken en een betrokkenheid voelen. Maar over het algemeen gesproken is de huidige generatie, de huidige atmosfeer toch niet goed. Naast het lijden, dat inherent is aan het bestaan, zijn de meeste problemen waar we mee te maken hebben door mensen gemaakt. Europa heeft geleden door twee wereldoorlogen, veroorzaakt door mensen. Er is gevaar voor weer een oorlog. Erg droevig, nietwaar?"

"Er ontbreekt zeker iets aan. Daarom is het waardevol en essentieel zorgvuldig na te denken hoe we de volgende generatie in een gelukkiger situatie kunnen brengen. We moeten een manier, een systeem bedenken. Ik weet hoezeer de opvoeding de geest van het kind beïnvloedt. Dat is wat ik weet, maar hoe een plan gemaakt moet worden, dat weet ik niet. Ik ben geen expert. Daarom ben ik blij met en verwelkom ik adviesen en suggesties van experts. Het karakter van het kind is met name afhankelijk van de manier waarop het grootgebracht wordt. Het onderwijs zelf is een soort instrument. Hoe dat instrument gebruikt wordt is vooral afhankelijk van de persoon. Terwijl je het kind, de student, dingen leert, is het belangrijk hem ook te leren een aardige persoonlijkheid te worden. Dat is goed zowel voor de samenleving als voor de persoon zelf. Ik vind het een hoopvolle gedachte als er in de toekomst onderzoek gedaan wordt dat het mogelijk zal maken het kind onderwijs te geven waarbij het een goede geestelijke vorming krijgt."

Het tweede gedeelte van de konferentie had als thema:
"WIE LEERT WIE?"

Hiervoor waren als sprekers uitgenodigd:
Mevrouw dr. Deborah Rozman (university Community School, Californië, VS), die sprak over 'Het creeëren van vreugdevolle schoolklassen'. Mevrouw Lynn Landor (Institute for Child and Society, Californië, VS) sprak over 'Het integreren van de innerlijke en uiterlijke werelden van het kind, uit haar persoonlijke ervaringen'. Dr. Claudio Risé (Jungiaans Analyst, Italië) behandelde 'Het kind in ons en de hedendaagse mens'. De heer Stephen Smith (Krishnamurti Educational Centre, Engeland) besprak 'Krishnamurti: een totale benadering van opvoeding'. Mevrouw dr. Ioanna Berthoud (Universiteit van Genève) sprak over 'Het begrip dat kinderen van woorden hebben'. De heer Richard Visser (Vidya School, Colorado, VS) sprak over 'Onderwijs en fundamentele goedheid'. De heer John Holt (Boston, VS) sprak over 'Hoe kinderen werkelijk leren'. Mevrouw Maria Pia Fini (Montessori Birth Centre, Rome, Italië) sprak over 'Het kind van de geboorte tot drie jaar oud in de Montessori verzorgingsschool'. En dr. Andrea Bocconi (Instituto Psicosintesi, Florence, Italië) sprak over 'De angsten van onderwijzers'.

Gedurende de week waren er verschillende aktiviteiten georganiseerd zoals workshops, aktiviteiten door en voor kinderen, een festival voor vrede en kinderen, een meditatie geleid door de Dalai Lama met als onderwerp Vrede.

Na de konferentie hadden de vertegenwoordigers van de verschillende F.P.M.T. centra een bijeenkomst van drie dagen. "Hoe kunnen we de energie van de konferentie bundelen en daarmee daadwerkelijk een bijdrage leveren" was het onderwerp. In Amerika, Engeland, Australië, Duitsland, Italië en Nederland is het Universeel Onderwijs Projekt (UEP) van start gegaan met als doel: het beschikbaar stellen van middelen voor mensen om bewustzijn en mededogen te ontwikkelen en hen in staat te stellen effektief met hun wereld om te gaan.

De onderwerpen die behandeld zijn door de bovengenoemde sprekers zullen worden gepubliceerd in een regelmatig verschijnend blad dat uitgegeven gaat worden door het Universele Onderwijs Projekt.

Voor verdere informatie : neem kontakt op met UEP, Dorpsstraat 6, 5314 AE Bruchem (04184 - 755) of kom zaterdag 15 januari naar "Groenhoven" in Bruchem.
Informatiedag van UEP.

Het UNIVERSAL EDUCATION PROJECT verschaft u alle inzicht in de eerste universele onderwijs konferentie door tapes te laten horen van de DALAI LAMA en ADAM CURLE (exvredesbemiddelaar), en van anderen die de konferentie hebben bijgewoond. Tijdens die dag ontvangt u een in het Nederlands vertaalde samenvatting van de onderwerpen die de verschillende sprekers in Italië behandeld hebben.

LAMA YESHE heeft vrijwel de hele konferentie bijgewoond. Er zal meegedeeld worden wat hij ervan gezegd heeft. Verder wordt gesproken over de follow-up georganiseerd voor de vertegenwoordigers van de F.P.M.T. centra.

We willen graag die dag ideeën met u uitwisselen en als er behoefte bestaat, tot een aktieplan komen.

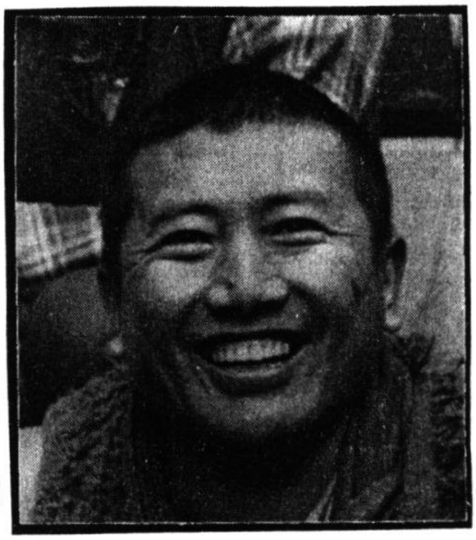
Er wordt gezorgd voor kinderopvang.

Totale kosten: fl. 25,00 (incl. lunch, koffie, thee, soep.)

Aanvang: zaterdagochtend 10.00 uur.

Even een berichtje sturen als u komt.

(Paul Baas)



DRIE LAMA'S BEZOCHTEN DIT NAJAAR HET MAITREYA INSTITUUT EN GAVEN VELE INSTRUKTIES VOOR WERKELIJK, BLIJVEND GELUK.

Alleen al het doorlezen van de stof die werd aangeboden door achtereenvolgens Geshe Wangchen die ons in oktober een bezoek bracht, Geshe Ngawang Dhargye, die we begin november mochten ontvangen en Tsenshab Serkong Rinpochee, die ons half november met een bezoek vereerde, neemt vele uren in beslag. Het is dus niet mogelijk zelfs maar een verkorte weergave ervan samen te stellen. Daarom beperk ik mij tot fragmenten: een keuze uit datgene wat mij raakte. Ik dacht dat een paar zinnen ter overpeinzing meer waard zouden zijn dan een heleboel woorden.

Van elk programma zal ik het specifieke onderwerp, voornamelijk het waarom van de beoefening en wat daarmee samenhangt, vertellen. Welk onderwerp ook aan de orde kwam, het werd steeds ingeleid door een uitgebreid Lam-Rim onderricht; het basis materiaal van het geleidelijke pad naar de verlichting waar voortdurend op gemediteerd moet worden ongeacht het niveau van onze beoefening. Lam-Rim betreft allereerst de meditaties op onze perfekte menselijke geboorte: hoe wij als mens een unieke gelegenheid hebben ons leven een konstruktieve en positieve richting te geven, en hoe wij daar vaak geen goed gebruik van maken, omdat we destruktieve tendensen de overhand laten hebben. Dan de meditaties op dood en vergankelijkheid:het ontwikkelen van het bewustzijn dat ons leven als een flits voorbij gaat en de dood elk moment bij ons kan aankloppen, waardoor we het besef krijgen dat ieder moment van ons leven belangrijk is en we er nú een positieve richting aan moeten geven. Daarna de meditaties op karma, de wet van oorzaak en gevolg: akties met een goede intentie en motivatie veroorzaken geluk, nu en in onze toekomstige levens, destruktieve akties veroorzaken lijdenservaringen. En dan de meditatie op toevlucht: het geven van een veilige reële richting aan ons leven, die ons wordt aangegeven door een perfekt voorbeeld, (Boeddha), de juiste methodes, (Dharma) en de inspiratie van spirituele vrienden, helpers op de weg (Sangha).

Uit de inleiding tot de initiatie voor de Guru Yoga van Lama Tsong Khapa door Geshe Namgyal Wangchen kwam naar voren:

Alle levende wezens zoeken geluk. Ze hebben een afkeer van lijden en ongeluk. Iedere religie brengt dezelfde boodschap, en geeft gedragsregels aan. Door het volgen van een religie kunnen we betrouwbaar geluk verwerven.

DRIE LAMA'S

In tegenstelling tot sommige religies geeft het Boeddhisme geen dogmatische systemen. Als de boeddha-dharma instrukties dagelijks toegepast worden, dan geeft dat geluk en stabiliteit. Boeddha zegt: 'het ontwikkelen van konstruktieve gedachten, van konsideratie voor anderen, en van een vredige geest stellen ons in staat door externe problemen niet langer verstoord te worden.' "Wij zijn hier," zei Geshe Wangchen. "In welke situatie we ons ook bevinden, problemen komen en gaan. Als we kwaadheid en gehechtheid hebben, zijn we bij problemen betrokken, gaan erin op, en worden erdoor verstoord. Maar als onze geest vredig is, zijn we in staat, ondanks problemen, in die vrede te blijven."

GURU YOGA van LAMA TSONG KHAPA

Geshe Wangchen raadde aan het levensverhaal van Lama Tsong Khapa te lezen als bron van inspiratie. Lama Tsong Khapa was een groot geleerde, die - in de vijftiende eeuw - alle vier tradities van het Tibetaanse Boeddhisme bestudeerde. Later in zijn leven verbleef hij vele jaren in een grot, waar hij miljoenen neerbuigingen en mandala offeringen maakte, want zonder de ondersteuning van grote verdiensten blijft onze geest intellektueel en wordt niet geraakt, hoe lang we ook mediteren.

MEDITEREN

De beoefening van de sadhana van de Lama Tsong Khapa's Guru Yoga, zoals Geshe Wangchen die gaf, bevat dan ook een uitgebreide zeven-takken- puja, teneinde verdiensten te verzamelen.

De visualisatie in deze beoefening is vooral gericht op de zuivering van hindernissen door de meditatie op leegte en de Bodhicittameditaties. Concentratie op het vormlichaam van een boeddha, gekombineerd met mantra-recitatie, geeft geestelijke zuivering.

Specifiek in de beoefening van de sadhana van Lama Tsong Khapa is het verkrijgen van (1) grote, (2) heldere, (3) snelle, en (4) diepgaande wijsheid, vanwege de sterke konnektie van Lama Tsong Khapa met Manjushri, die de belichaming is van de hoogste wijsheid van de verlichte geest.

Met Geshe-la samen hebben we aan het einde van het weekend de sadhana beoefend.

GROENE TARA INITIATIE EN KOMMENTAAR

In zijn inleiding benadrukte Geshe Ngawang Dhargye het belang van de ontwikkeling van het besef van dood en vergankelijkheid. "Dit leven is erg kort en onze toekomstige levens zijn erg lang," zo spoorde hij aan tot het in praktijk brengen van dharma.. "Zelfs als de Boeddha nu hier bij ons zou zijn, zouden we alleen verdiensten kunnen verzamelen door hem offergaven aan te bieden, maar ook de Boeddha zelf kan ons niet bij de hand nemen en naar de verlichting leiden, Het enige wat hij voor ons zou kunnen doen is, ons de vier edele waarheden onderwijzen, wat niets anders is dan onze huidige leraren ook doen.

Tara is de belichaming van de perfektie van wijsheid; aktief mededogen. In één van haar levens was Tara de prinses Yeshe Dawa. Zij maakte veel offerandes aan de Tathagata's en was daardoor in staat Bodhicitta te ontwikkelen. Zij ging naar Amoghasiddhi en beloofde vele levende wezens te zullen

bevrijden. Toen Chenrezig, beschermer van de drie werelden, die heel hard gewerkt had om alle lijdende wezens uit samsara te bevrijden, om zich heen keek en merkte dat hun aantal niet verminderd was, barstte hij in tranen uit en al zijn tranen vormden een meer waarin een lotus verscheen en daarop manifesteerde Tara zich. Tara zei tegen Chenrezig: "Maak je geen zorgen, ik zal je helpen om levende wezens van lijden te bevrijden." Hierdoor is Arya Tara in staat alle tijdelijke en uiteindelijke wensen te vervullen en ons van de zestien soorten angsten te verlossen. Vele Indiase pandits, zoals Nagarjuna en Atisha, en grote Tibetaanse yogi's, zoals Je Tsong Khapa en Kyabje Drub, de Eerste Dalai Lama, vertrouwden op Arya Tara als hun lama, yidam en dharmabeschermer.

Voor de beoefening van de meditatie op Tara legde Geshe Ngawang Dargye sterk de nadruk op de ontwikkeling van concentratie. Hij gaf een aantal precieze en praktische instrukties: Een visualisatie moet langzaam opgebouwd worden. Het is onmogelijk in het begin het hele lichaam te visualiseren. Als in het begin de visualisatie niet helder is, moeten we ons daar geen zorgen om maken, maar doorzetten. Het is als het leren van een vak, in het begin is het moeilijk, maar als je er bekend mee raakt, wordt het gemakkelijker. Zo wordt een visualisatie helderder naarmate de geest er meer vertrouwd mee raakt.

Geshe-la raadde aan een korte zeven dagen durende Tara-retraite te doen, en daarin honderdduizend mantra's van Tara te reciteren, waarmee vele obstakels en hindernissen geëlimineerd kunnen worden.

Hij beëindigde het weekend met een gezamenlijk gebed om voor de beoefenaren van de verschillende religies en dharma ongunstige omstandigheden op te heffen.

DE VIER KLASSEN VAN TANTRA

De kursus, die Tsenshab Serkong Rinpochee gaf onder de titel 'De vier klassen van Tantra',besteedde hij voor het overgrote deel aan een gedegen, traditioneel Lam-Rim onderricht, met de nadruk op verschillende aspekten van Karma.

Omdat de verhalen die als;illustratie dienen bij uiteenzettingen over Karma voor Westerse toehoorders vaak niet geloofwaardig zijn, legde Serkong Rinpochee uit hoe we vertrouwen in de autoriteit van de geschriften kunnen ontwikkelen. Doordat we de validiteit van de leringen over leegte via logika kunnen begrijpen en de leringen over bodhicitta aan onze ervaring toetsen, kunnen we gaan inzien dat ook de leringen en verhalen over de wet van oorzaak en gevolg niet uit de lucht zijn komen vallen

Er bestaat fysiek en mentaal geluk. Wij werken meestal aan ons fysieke geluk in dit leven. We denken dat dingen blijvend zijn, terwijl ze in feite tijdelijk zijn.

Een bewust zijn dat dingen veranderen, geeft richting aan het vermijden van destruktieve akties en het doen van konstruktieve. Dharma-beoefening is alles wat uitgaat boven de obsessie voor dit leven alleen. Het bewaken van onze akties van lichaam, spraak en geest als preventieve maatregel ten gunste van geluk in toekomstige levens en ter voorkoming van lagere wedergeboortes is het laagste niveau van dharma-beoefening. Het tweede niveau van dharma-beoefening heeft als doel de volledige bevrijding van de ongekontroleerde zich steeds herhalende situaties van samsara. Want, zelfs al bevinden we ons binnen samsara in de hoogste dimensies, zoals die van de goden, dan nog is het als het bereiken van de top van de Eiffeltoren, waarna je niets anders te doen staat dan weer naar beneden te komen.

Het derde niveau van de beoefening van dharma is gericht op het bereiken van Boeddhaschap, de volledige verlichting, als enige middel om ieder levend wezen naar de staat van het hoogste geluk te leiden. Dat is als een koning, of staatshoofd, die niet zijn funktie ambieert vanwege de mooie behuizing, maar om zijn onderdanen te kunnen dienen.

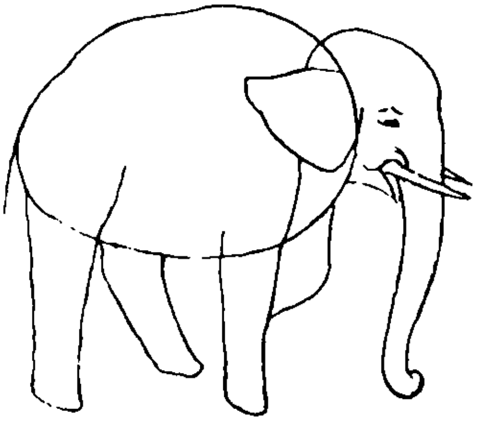
De methode waarmee het hoogste doel van Boeddhaschap binnen dit leven gerealiseerd kan worden is tantra. Toegang tot verborgen methoden van tantra, die de geest te beschermen, is initiatie. Tantra heeft vier klassen van beoefening: Krya tantra, Carya tantra, Yoga tantra en Anuttarayoga tantra.

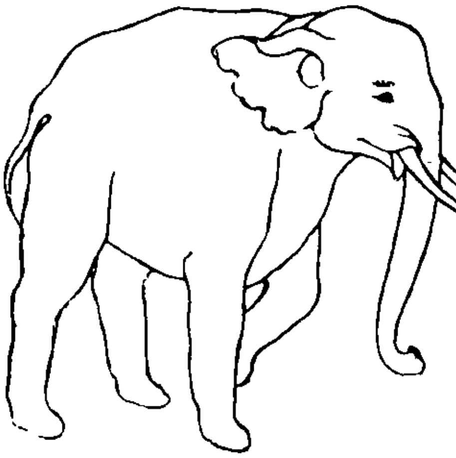
DE DRIE ESSENTIELE MOMENTEN

Serkong Rinpochee begon deze weekend kursus met een uitgebreide uiteenzetting van de hoogste dimensies van samsara, de goden-werelden, en de lokalisering van zuivere landen aan de periferieën van sommige van die goden-werelden. Krya tantra en Carya tantra bewerkstelligen wedergeboorten in zulke zuivere landen, of Boeddhavelden, waaruit geen terugval in samsara mogelijk is. De Chenrezig-beoefening, in het kader waarvan Serkong Rinpochee de drie essentiële momenten uitlegde, opent de mogelijkheid van bewustzijnsoverdracht naar het zuivere land van Tushita. Chenrezig is de belichaming van universeel mededogen.

De drie essentiële momenten zijn de instrukties voor dit leven, voor het moment van de dood en voor de tussenstaat, of bardo. De beoefening omvat een uitgebreide visualisatie voor het nemen van toevlucht en zuiverings-methoden door het reciteren van de mantra van Chenrezig. Serkong Rinpochee benadrukte het grote voordeel dat aan de recitatie van de Chenrezig mantra verbonden is, omdat het oproepen van groot mededogen nooit een egoïstisch doel kan dienen.

De visualisaties waren complex. De vraag werd dan ook gesteld waarom dit zo was. Het antwoord van de uitstekende vertaler dr. Alex Berzin luidde: "In het leven hebben we met gekompliceerde situaties te maken. Uitgebreide visualisaties zijn een middel om de geest te trainen in het hanteren van ingewikkelde omstandigheden. Het is goed je bewust te worden dat we voortdurend visualiseren. Door visualisatie kun je het beeld dat je van jezelf hebt veranderen in een zuiver beeld. Wat is gewoonlijk





het beeld dat we van onszelf hebben? Ik ben boos omdat anderen dingen doen die ik niet leuk vind. Of, ik ben fantastisch, iedereen moet van mij houden. Vaak gaan we zó door het leven. Visualisatie is een krachtig gereedschap om een positief beeld, als Chenrezig, of Maitreya, van jezelf te krijgen. Wat er ook gezegd wordt tegen je: je bent Chenrezig, of Maitreya, die worden niet kwaad. Hetzelfde geldt voor je omgeving. Je kunt een spoorwegstation zien als een hel, waarin mensen een bedreiging voor je vormen. Dat is een negatief beeld. Maar je kunt die plek ook zien als een mandala vol godheden. Je houding verandert dan. Daarom is visualisatie zo behulpzaam."

MAHAMUDRA

Tijdens de tweedaagse kursus over Mahamudra gaf Serkong Rinpochee in het begin aan dat hij het onderwerp zou onderwijzen uit het standpunt van sutra, omdat voor het tantrische mahamudra-onderricht een mahaanuttarayogatantra-initiatie een voorwaarde is. Maha-mudra betekent: het grote zegel van leegte, namelijk leegte van alle gefantaseerde manieren van bestaan, die in de vier filosofische scholen een eigen invulling hebben. De verschillende filosofische gezichtspunten van deze scholen, werden door Boeddha onderwezen voor de verschillende niveau's van bevattingsvermogen van zijn discipelen.

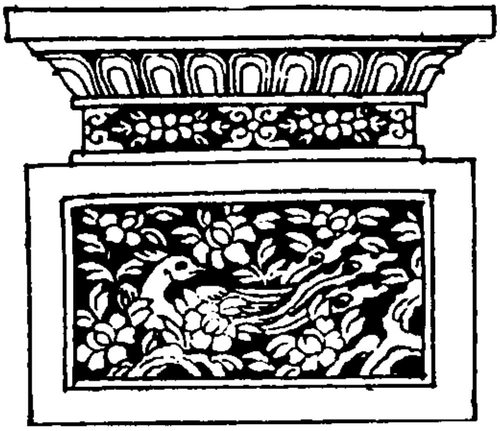
Serkong Rinpochee raadde aan je door meditatie vertrouwd te maken met het gezichtspunt dat het meest overeenstemt met je aanleg. Op het niveau van juist inzicht waarop je mediteert, ontwikkel je dan koncentratie. Hij ging vervolgens diepgaand in op het ontwikkelen van koncentratie en de analyse van leegte volgens het hoogste filosofische gezichtspunt.

Tot besluit hierbij een korte weergave van het unieke spel van vraag en antwoord dat zich ontspon tussen Tsenshab Serkong Rinpochee en zijn toehoorders aan het eind van de mahamudra-kursus.

Vraag: Hoe kunnen we de Mahamudra binnenin ons realiseren?
Antwoord: Wat bedoel je met de Mahamudra binnenin?
Vraag: Hij weet het - Ik wil het dus graag weten.
Antwoord: Het is het begrip van leegte? De leegte van alle gefantaseerde manieren van bestaan. Bewustzijn van de werkelijkheid.
Vraag: Is het leeg van licht?
Antwoord: Je moet je geen zorgen maken over wel of geen licht. Daar gaat het niet om. Maar wanneer er gesproken wordt over helder licht hebben we het niet over licht. Er zijn twee soorten helder licht - het objekt, de leegte zelf en het subjekt, de geest die leegte begrijpt.
Vraag: Hoe verwezenlijken wij Mahamudra in het dagelijks leven?
Antwoord: Het punt waar het de hele tijd over gaat is leegte. Je probeert dit dus te begrijpen in alles wat je doet. Leegte is moeilijk te begrijpen. Je moet dus geduldig zijn. Om te beginnen wie ben je, hoe identificeer je jezelf?
Vraag: Daar ben ik nooit achter gekomen.
Antwoord: Je kunt wel aan jezelf refereren.

Vraag: ja
Antwoord: Wat is dit?
Vraag: Een kleine tafel.
Antwoord: Is de hoek de tafel? Een centimeter verder dan de hoek, is dat de tafel?
Vraag: Het is alleen maar een gedachte.
Antwoord: In zekere zin is dat juist, het is niet onafhankelijk van onze gedachten. Maar is het boek de tafel? Nee. De tafel wel. De gedachte ziet dus niet alles als een tafel, het heeft een juiste basis nodig. Op deze manier krijg je een begrip van leegte, door te analyseren en te onderzoeken. Zo lijkt het echter of niets bestaat, maar de dingen bestaan. Maar zij bestaan alleen in zoverre als namen die geplakt worden op een basis.

(Redaktie.)



ZIJNE HEILIGHEID DE VEERTIENDE DALAI LAMA VAN TIBET BEZOCHT VIER EUROPESE LANDEN

Zoals u heeft kunnen lezen in het laatste Maitreya Magazine bracht Zijne Heiligheid de Veertiende Dalai Lama van Tibet van eind september tot begin november een bezoek aan vier landen van Europa. De Dalai Lama was uitgenodigd voor deze reis door de F.P.M.T. (Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition) een organisatie van Boeddhistische centra onder de geestelijke leiding van Lama Thubten Yeshe, waartoe ook het Maitreya Instituut in Bruchem hoort, en door de Tibetaanse gemeenschappen van Frankrijk en West-Duitsland. Tijdens de reis bezocht de Dalai Lama achtereenvolgens Spanje, Frankrijk, Italië en West-Duitsland.

Nog vóór hij in Spanje aankwam, bezocht Zijne Heiligheid de Dalai Lama de Italiaanse hoofdstad Rome, waar hij een ontmoeting had met Zijne Heiligheid Paus Johannes Paulus. In Rome gaf de Dalai Lama ook een voordracht. De volgende dag vloog hij naar Barcelona, waar hij uitgenodigd was door het Instituto Nagaryuna, een zuster-centrum van het Maitreya Instituut in Nederland. Het was de eerste keer dat de Dalai Lama een bezoek bracht aan Spanje. Hij gaf in Barcelona twee lezingen, die druk werden bezocht , en hij maakte

uitstapjes naar twee kloosters. Hij was allereerst gast in het zeer oude en fraaie pelgrimsoord Montserrat, waar Zijne Heiligheid ook een mis bijwoonde. Daarna bezocht hij een Chartugeens klooster waar de monniken, een heel eenvoudig, kontemplatief leven leiden. Met deze monniken praatte Zijne Heiligheid over hun ervaringen, over hun leven in het klooster en over hun meditaties en hij was erg onder de indruk van wat hij daar ondervond. Hoewel de Dalai Lama gedurende zijn reis ook vele vooraanstaande geestelijke en politieke leiders ontmoette, verwees hij later vooral naar deze eenvoudige monniken, naar hun soberheid en hun innerlijke vrede.

De Dalai Lama sprak in Barcelona en in vele andere plaatsen over het onderwerp wereldvrede en zei dat wereldvrede alleen bereikt kan worden als mensen eerst innerlijke vrede vinden, waardoor de eigenschappen van haat en hebzucht veranderen in een gevoel van mededogen en verantwoordelijkheid voor alles wat leeft. De Dalai Lama noemt dit Universele Verantwoordelijkheid en hij beschouwt dit principe als een natuurlijk voortvloeisel van zowel het (Mahayana) Boeddhisme als alle andere religies.

Na Barcelona reisde de Dalai Lama naar Granada, het kulturele centrum van Spanje. Hier bezocht hij de aartsbisschop, de burgemeester en ook het Boeddhistische retraitecentrum Atalaya, dat in de bergen bij Granada ligt. Bijna alle inwoners van het nabij gelegen dorpje Bubion kwamen de berg op voor deze samenkomst. De Dalai Lama genoot zowel van de plek als van de prettige sfeer waarin de mensen daar hard-werken om het retraite-centrum letterlijk van de grond te krijgen.

Na Granada vloog de Dalai Lama naar Parijs, waar hij allereerst deelnam aan een zeer druk bezochte oecumenische dienst. In Parijs gaf de Dalai Lama, behalve een aantal lezingen, ook de Padmasambhava intitiatie. Burgemeester Jacques Chirac van Parijs nodigde de Dalai Lama uit als eregast op een receptie ter gelegenheid van zijn bezoek. Hoewel dit Europese bezoek van de Dalai Lama een louter kultureel en religieus doel had, probeerde de Chineze regering voortdurend het bezoek op allerlei manieren te verhinderen en de Chinezen waren dan ook zeer ongelukkig met de officiële receptie in Parijs. De Dalai Lama - die toch een staatshoofd - in - ballingschap is - weigerde op deze reis vragen van politieke aard te beantwoorden.

Na een kort bezoek aan de boekenbeurs in Frankfurt en een ontmoeting met de oudste vertegenwoordigster van de Hopi Indianen uit Hotevilla op het Coloradoplateau in de V.S., waartoe meer dan vierduizend toehoorders naar de congreszaal van de boekenbeurs gekomen waren, reisde de Dalai Lama naar Strasbourg, en vandaar naar het dorpje Lavaur, niet ver van Toulouse. Zijn voordrachten in Strasbourg en Toulouse, en de eerste dag onderricht in het Vajra Yogini Institut in Lavaur moesten vervallen wegens een

ernstige verkoudheid, die de Dalai Lama had opgelopen. In het Vajra Yogini Institut waren honderden mensen bijeengekomen en hoewel het onophoudelijk regende was de stemming in de enorme tent erg goed. Inplaats van de Dalai Lama gaf Lama Thubten Yeshe de eerste dag lezingen. De tweede dag gaf de Dalai Lama een gekomprimeerde les over het onderwerp Lo-jong, gedachtentransformatie, dat voor Lavaur aangekondigd was en de derde dag namen de aanwezigen de Bodhisattva Geloften van de Dalai Lama.

Na Toulouse was de volgende stop Digne, waar de Alexandra David - Neel Foundation zetelt. Daarna gingen Zijne Heiligheid en zijn entourage naar Milaan, waar hij uitgenodigd was door het Centro Ghephel Ling. Het was weer een druk bezet programma in Milaan met twee openbare lezingen, een besloten lezing met daaraan verbonden een perskonferentie, bezoeken aan de burgemeester en aan de aartsbisschop, en een live radio-uitzending.

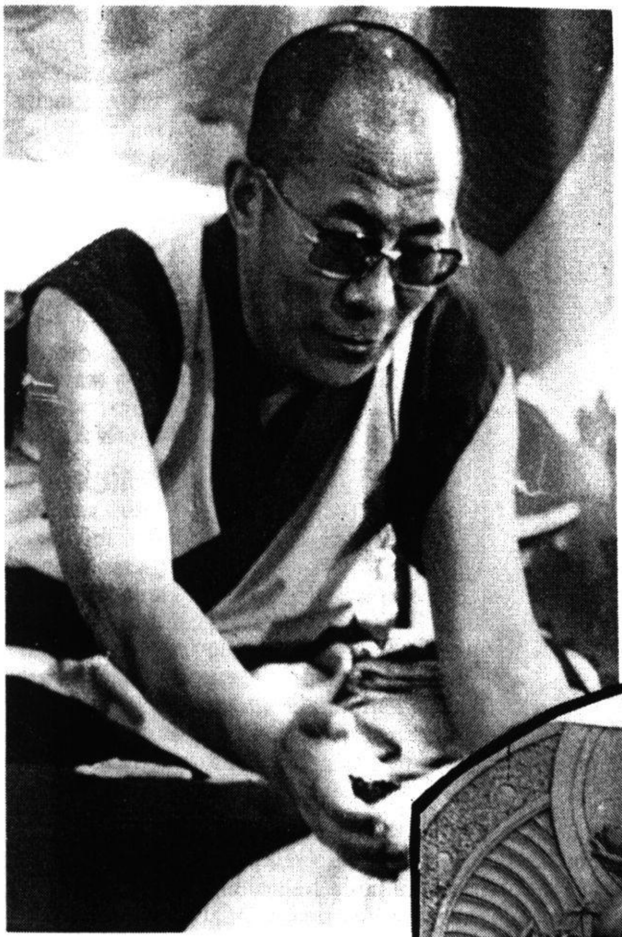
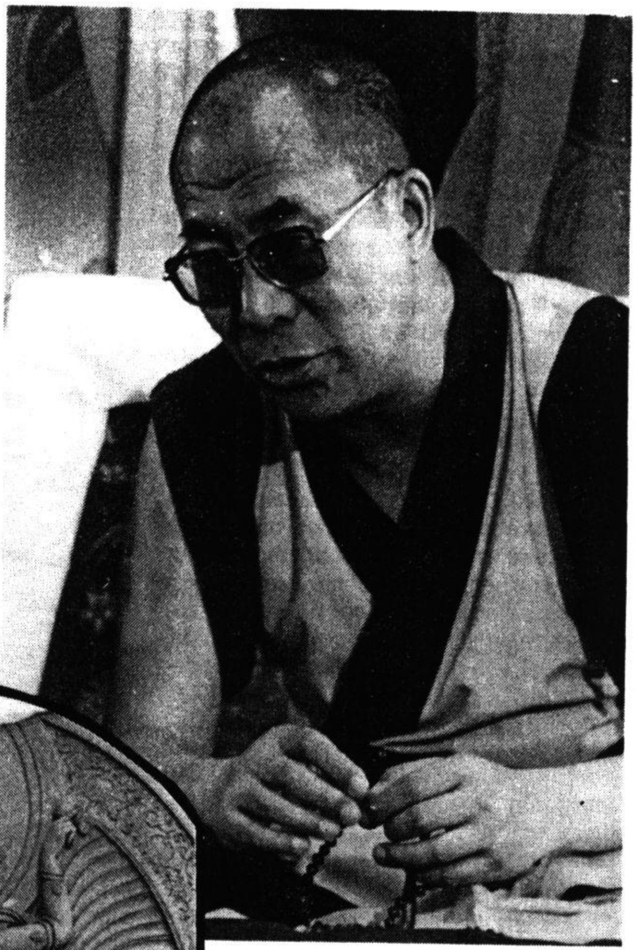
Het was iets rustiger in Pomaia, vlakbij Pisa, in het Instituto Lama Tsong Khapa, waar de Dalai Lama een week verbleef na zijn bezoek aan Milaan. In Pomaia gaf hij de inleiding en initiatie van Gyalwa Gyatso, een tantrische vorm van Chenrezig (Avalokitesh vara). Deze lessen en inwijding gaf hij gedurende vier dagen voor ongeveer vierhonderd mensen.

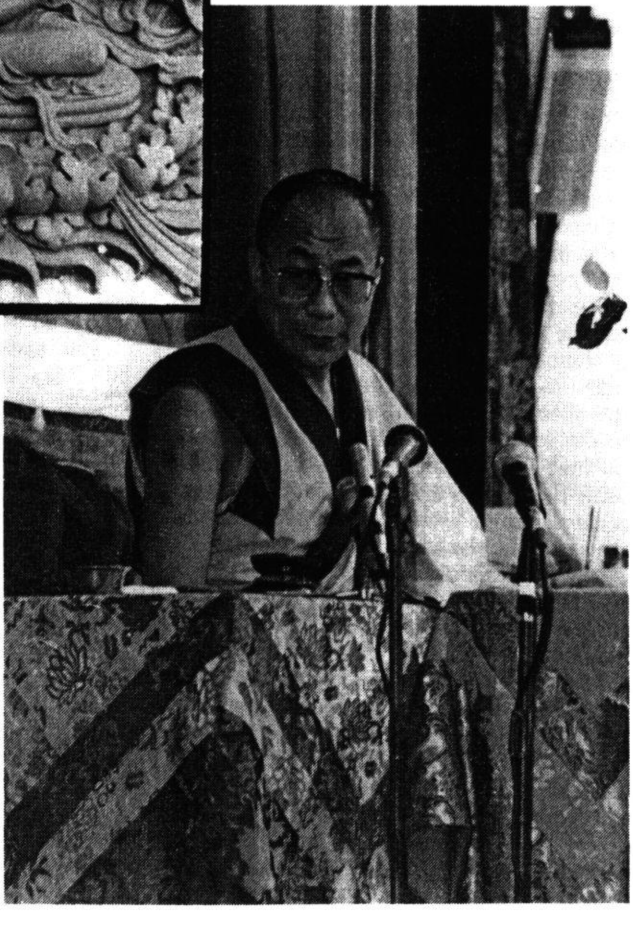
In aansluiting hierop opende de Dalai Lama op 22 oktober in Pomaia de 'First International Conference on Universal Education,' waar mensen geïnteresseerd in onderwijs uit Amerika, Europa en andere delen van de wereld naartoe gekomen waren om een alternatieve, allesomvattende benadering in het onderwijs van kinderen te onderzoeken. (zie elders in dit nummer)

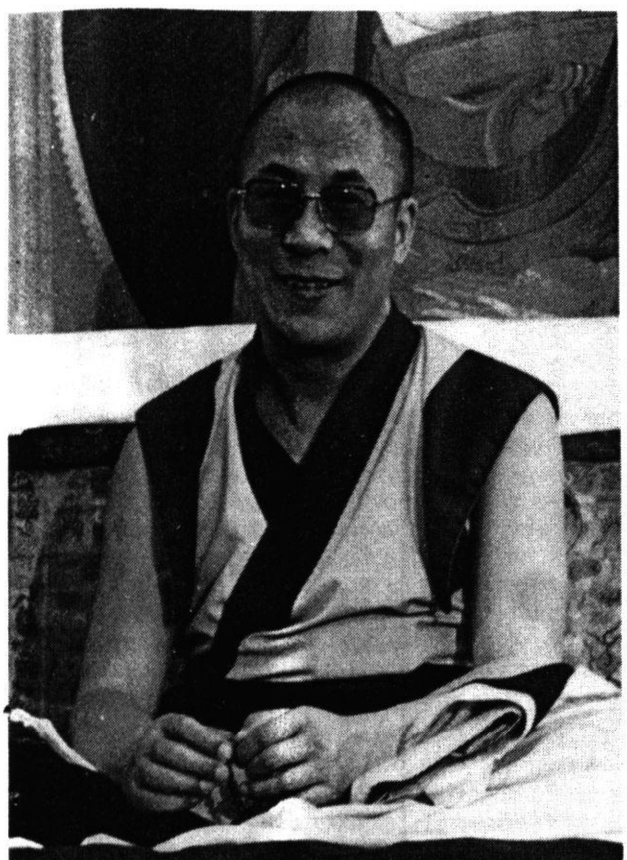
In het kader van 'World Peace Day' gaf de Dalai Lama een openbare lezing in Florence. Later op de dag kreeg hij een onderscheiding uitgereikt door kinderen van een school in de Italiaanse stad Asti. Zij verkozen de Veertiende Dalai Lama boven anderen, zoals Moeder Theresa of de Paus, voor zijn werk op het gebied van internationale vrede. Tijdens een ontroerende ceremonie kreeg de Dalai Lama van de kinderen een certifikaat en een hangertje waarop een regenboog en sterren waren afgebeeld: de regenboog symboliseert het werk dat hij doet voor de mensen op aarde, en de sterren symboliseren het werk dat de Dalai Lama doet voor het hele universum. Meer dan duizend mensen, ouders, kinderen en leerkrachten, trotseerden regen en wind om de ceremonie en bijkomstige festiviteiten bij te wonen.

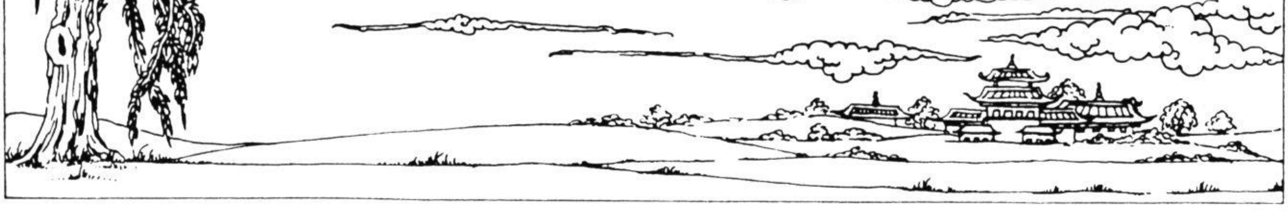
De volgende dag, na een geanimeerd bezoek aan de toren van Pisa en de kathedraal ernaast, vertrok Zijne Heiligheid naar West-Duitsland, waar hij voor lezingen en bijeenkomsten uitgenodigd was naar Bonn, München en Hamburg door de Tibetaanse gemeenschap en door boeddhistische centra. In Duitsland had de Dalai Lama bovendien veel persoonlijke gesprekken met vooraanstaande religieuze, kulturele en wetenschappelijke leiders. Hoewel zijn tijd beperkt was en er overal vaak een beroep op hem werd gedaan, bleef de Dalai Lama onveranderlijk in bepaalde opzichten - zijn humor, eenvoud, warmte, wijsheid en mededogen maakten veel indruk op allen die met hem in kontakt kwamen. Deze unieke kwaliteiten, die een geestelijk leider ook bij uitstek geschikt maken als wereldlijk leider ziet men bijna nooit in één persoon verenigd. Het was een voorrecht zolang zo dichtbij de Dalai Lama te mogen zijn. Ik hoop vurig dat hij nog vele jaren zal leven opdat anderen dezelfde kans mogen krijgen.

Paula de Wijs - Koolkin







BOEKEN INFO

Milarepa

Een van de bekendste historische figuren uit de yogi-literatuur is de Tibetaanse Milarepa. Hij werd geboren in 1052. Na het onrecht dat hem aangedaan is in zijn jeugd, komt hij als leerling bij een magiër in dienst, bekwaamt zich daar in korte tijd in de "zwarte kunst" en keert huiswaarts om zijn vijanden te vernietigen. Hierna komt hij door berouw tot inkeer en zoekt de waarheid bij een meester, om hem te doen verlossen van zijn gewelddadige verleden. Na vele beproevingen en steeds weer opnieuw beginnen komt hij uiteindelijk terecht bij "Marpa de grote Meester". Daar beginnen de moeilijkheden pas goed en worden de goede wil en het doorzettingsvermogen van Milarepa eindeloos op de proef gesteld, voordat hij het volledige onderricht van de Meester krijgt. Jetsun Milarepa is een beminnelijk mens. Zijn wisselende kansen in het leven en zijn reakties daarop zullen bij de lezer zeker weerklank vinden. Zijn verhaal betekent inspiratie voor al degene die denken dat de omstandigheden tegen hen gericht zijn en dat hun doel onbereikbaar is. fl. 24,50

A Guide to the Bodhisattva's Way of Life - Shantideva

Shanditdeva's Bodhisattvacaryavatara (A guide to the Bodhisattva's way of life) neemt een uitzonderlijke plaats in in het Mahayana Boeddhisme gelijk aan dat van de Dhammapada in het Hinayana Boeddhisme en de Bhagavadgita in het Hindoeisme. Door het samenvatten van deze zeldzame kwaliteiten van geschoolde nauwkeurigheid, geestelijke diepte en poëtische schoonheid strekt de aantrekkingskracht ervan zich uit over een breed publiek van Boeddhisten en niet Boeddhisten. Het is samengesteld in India tijdens de achtste Christelijke eeuw en het geeft sindsdien inspiratie aan miljoenen mensen over de hele wereld. De huidige vertaling is gebaseerd op een twaalfde eeuws Tibetaans kommentaar welke mondeling uitgelegd werd door Eerwaarde Geshe Ngawang Dhargye. Het negende hoofdstuk over wijsheid is voor deze uitgave uitgewerkt met toegepaste verklarende passages. fl. 17,50

The wheel of Sharp Weapons

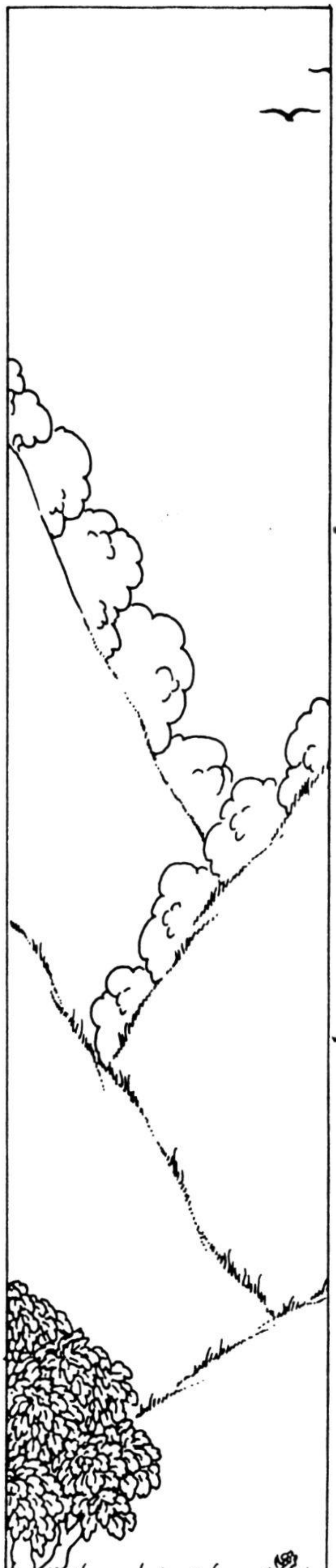
The wheel of Sharp Weapons is een belangrijke en invloedrijke basistekst voor de Mahayana's Ontwikkeling van de Geest samengevat door de grote Indiase Yogi Dharmaraksita. Hij gaf deze leringen door aan zijn grootste leerling Upasaka Drom Tonpa en samen vertaalden ze het van het Sanskriet naar het Tibetaans. Deze Engelse vertaling is gebaseerd op de Tibetaanse tekst, gedaan door de Translation Bureau of the Library of Tibetan Works and Archieves. Het kommentaar bij de Wheel of Sharp Weapons is gegeven door Geshe Ngawang Dhargye.fl.12,50

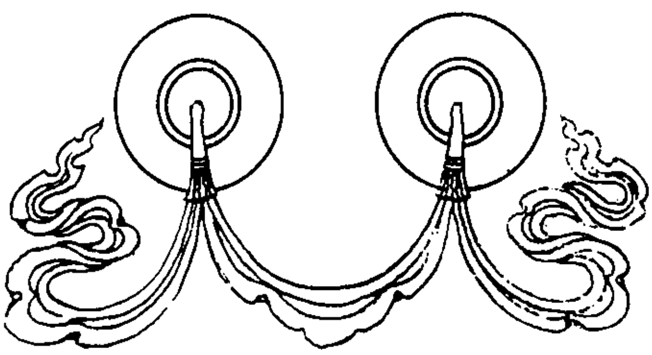
A drop of Nourishment for People / The Jewel Ornament By Nagarjuna

Deze vertaling is uit het Mongools, welke van het Tibetaans komt en deze uit het Sanskriet, waarin Nagarjuna het schreef. Het is een gids voor de Boeddhistische leek met zijn alledaagse aktiviteiten levend in deze wereld. De beide werken "A Drop of Nourishment for People" en The Jewel Ornament" (het Kommentaar) is uit "The Hundred Best Works of Mongolian Literature", gepubliceerd door the Institute of Language and Literature and Of the Comitee Of Sciences and Education of the Peoples Republic of Mongolia, Ulan Bator, 1959, fl. 10,00

Aryasura's Aspiration / A Meditation on Compassion

Het eerste werk is een vertaling van een oud Sanskriet gebed, die in die taal niet meer bestaat, en is samengesteld in de eerste eeuw na Christus door een van de meest vermaarde Indiase Mahayana dichters, Aryasura. Het wordt aangevuld door een zeldzaam kommentaar door de tweede Dalai Lama, Gedun Gyatso. Het tweede gedeelte is gedaan door de huidige Dalai Lama en bevat een herdruk van "The Inseparability of the Spiritual Master and Avalokiteshvara" en een vertaling van een inspirerende verhandeling over de ontwikkeling van kompassie en bodhicitta, de essentiële beoefening van het Mahayana Boeddhisme. fl. 15,00





Boeddhistische Sprookjes

Deze oude Indiase sprookjes zijn een bewerking van verhalen uit een grote verzameling, die Jataka-mala genoemd wordt. De verhalen hebben betrekking op de vroegere levens van de Boeddha en zijn uit het Pali vertaald. Zij vormen een kombinatie van de betoverende wereld van de Duizend-en-een-nacht en de sprookjesachtige dierenwereld van Kipling. Krabben en krokodillen, papegaaien en kraanvogels, leeuwen en andere dieren delen een eksotische achtergrond met prinsen, bedelaars, tuinlieden en aardmannetjes in sprookjes die vertellen van sluwheid en wijsheid, vol fantasie en tovenarij. Een wonderbaarlijke oosterse sprookjeswereld. fl. 18,50

Four Essential Buddhist Texts

Deze bloemlezing bevat:

1. "The opening of the Dharma" door Jamyang Khentse Rinpoché, een beroemde Nying-ma lama. Hij beschrijft de belangrijkste leringen en beoefeningen en de ontwikkeling en verspreiding van de vier verschillende Tibetaanse Tradities tot op heden.
2. "Foundation of Buddhist Meditation" door Eerwaarde Kalu Rinpoché, het huidige hoofd van de Kagyu Traditie. Dit bevat vier basis meditatie-oefeningen om de geest om te vormen: de waardevolle menselijke weder-geboorte, dood en vergankelijkheid, de wet van Karma en de onbevredigende natuur van Samsara.
3. "The Great Seal of Voidness" door de eerste Panchen Lama is een kort overzicht van de zes belangrijkste Mahamudra tradities van Tibet. De tekst wordt uitgelegd met een kommentaar door Geshe Dhargye.
4. "Key to the Madhyamika" door Zijne Heiligheid de Veertiende Dalai Lama. Hierin wordt een uitleg gegeven op de Nagarjuna/Chandrakirtibenadering van Leegte (Sunyata), welke uitzonderlijk populair was in alle Tibetaanse Tradities. Dit werk is erg direkt en spontaan, en geeft een werkbare uitleg voor beginners die willen mediteren op Leegte. fl. 15,00

Mind in Tibetan Buddhism

Boeddhistische beoefenaars in de grote Tibetaanse kloosters van Lhasa, zoeken om hun geest te zuiveren en een juist begrip te ontwikkelen hetgeen nodig is voor de uiteindelijke Verlichting, begonnen hun formele onderzoek in de geest en het bewustzijn door "The Presentation of Awareness and Knowledge" te bestuderen. Met deze belangrijke tekst als basis geeft Lati Rinpochee een rijk en uitgebreid kommentaar vanuit de mondelinge traditie. Zijn heldere presentatie openbaart de doordringende onderwijzende methodes welke de Tibetanen gebruiken in hun zoeken naar hogere wijsheid. fl. 30,00

Songs of the Sixth Dalai Lama

Tsanyang Gyatso, de Zesde Dalai Lama blijft een eeuwig raadsel in de annalen van de Dalai Lama's van Tibet, het hoogste instituut van inkarnaties in geheel Centraal Azië.

Stralend en afwisselend als een regenboog was Tsanyang Gyatso een diepe geestelijke mystikus van transcendentale realisaties in tantra, in de ogen van de ingewijden en een perfekte minnaar van wijn en vrouwen in de ogen van het gewone volk. Van zijn gevariëerd geschreven werk blijven zijn gezangen het meest toegankelijk en populair.

Aanbeden en geliefd door het Tibetaanse volk met een rotsvast vertrouwen werden Tsanyangs gezangen beroemd tot in elke uithoek van Tibet // het weer opleven van de bekoring van eenvoudige volkspoëzie.(??!) fl. 12,50

Modern Tibetan Language

Een veelomvattend en bijdetijds tekstboek voor het leren van de Tibetaanse taal via het Engels. Modern Tibetan Language is gebaseerd op ervaringen opgedaan door Mr. Thonden in zijn jaren van lesgeven in Tibetaans aan vele Indiërs en buitenlandse studenten in de Library's Language kursussen.

Dit uitgebreid en wetenschappelijk onderzochte werk wordt opgevolgd door een tweede uitgave waarvan de voorbereiding bijna klaar is. fl. 22,00

The Sublime Path of the Victorious Ones

Dit is een verzameling gebeden bijeengebracht door het Privè Kantoor van de Veertiende Dalai Lama in zijn opdracht. Het is afkomstig van de Kanjur (verzameling van originele Boeddhistische Sutra's, Tantra's enz.) en de Tanjur (verzameling van vertaalde werken van latere Boeddhistische meesters). Het boek met Boeddhistische Liturgieën in overeenstemming met de Sutrayana Traditie. Het kan gebruikt worden als een recitatiehandboek voor pelgrims naar heilige plaatsen, zij het monikken, leken, Mahayanisten of anderen. Het is ook de bedoeling dat het boek gebruikt kan worden bij algemene Boeddhistische samenkomsten, op heilige gebeurtenissen en ook bij individuele dagelijkse beoefeningen voor geïnteresseerden. fl. 15,00

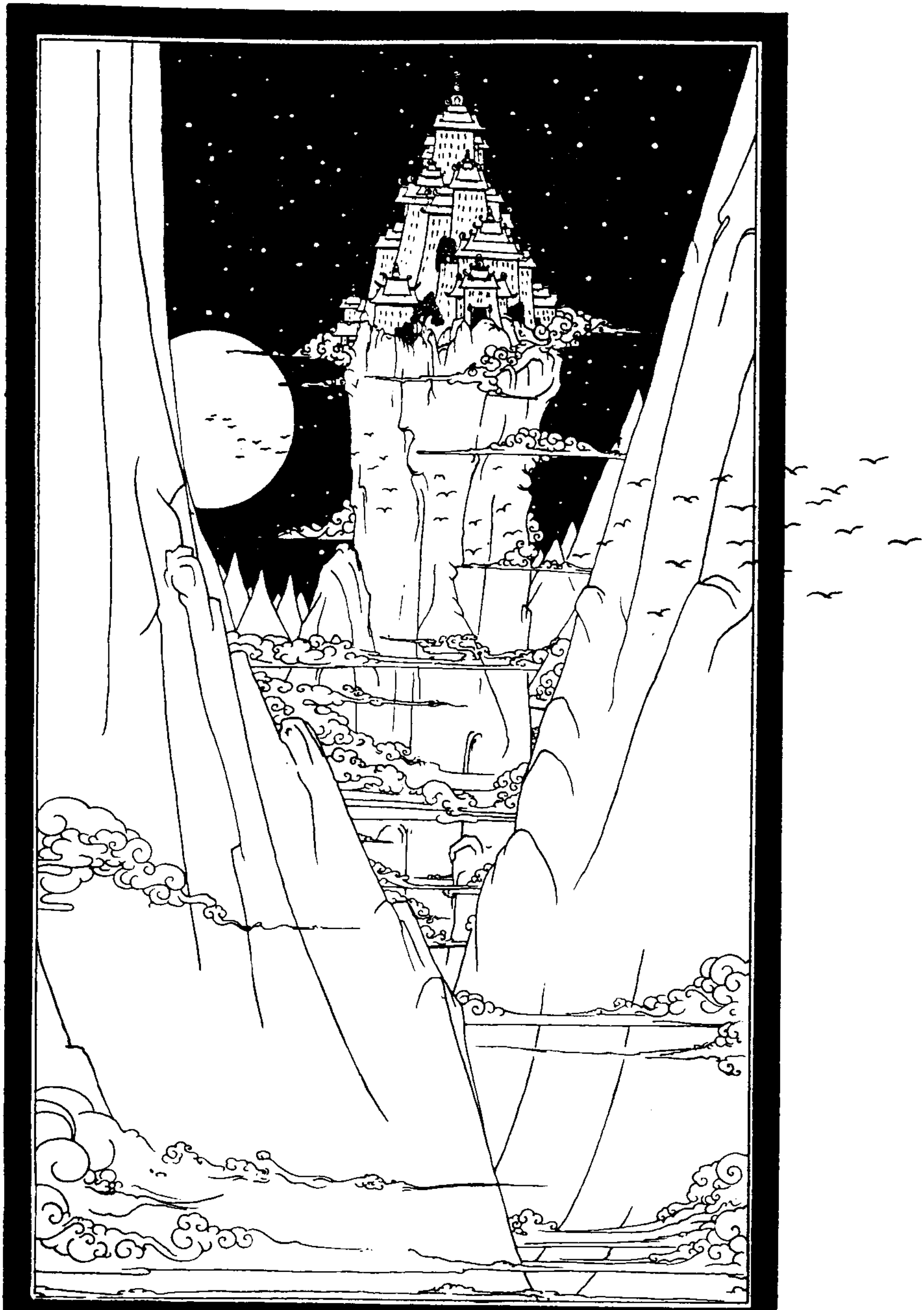
Sutra of the Wise and the Foolish

Een van de grootste schatten van de Boeddhistische literatuur en een van de interessantste, prettigste, leesbare Boeddhistische geschriften. Het is eeuwenlang een onuitputtelijke bron van inspiratie, instruktie en plezier voor diegene die het konden lezen. De historie van dit ongewone geschrift is nog steeds onzeker. Legendes vertellen dat het gehoord is in Khotan door Chinese monniken die ze vertaald hebben (maar uit welke taal) naar het Chinees, daarna naar het Tibetaans, Mongools en Oirat. De verhalen zijn Jataka's of wedergeboorteverhalen die de oorzaken van tegenwoordige ellende in menselijke levens opsporen welke plaatsvonden in vorige levens. Het thema van elk verhaal is hetzelfde: de tragedie van de menselijke konditie, de reden ervan en de mogelijkheid ze te overkomen. Anders dan de Griekse tragedie is de Boeddhistische tragedie geen einde op zich, maar een oproep om datgene te boven te gaan wat overtroffen kan worden en niet eindeloos behoeft te duren. De mensen die we in dit boek tegenkomen, hoewel ze vermoedelijk in Boeddha's tijd in India leefden, kunnen ook heden in New York leven, of een klein Westers stadje, of Leningrad en de problemen die ze hebben zijn hetzelfde als de mensen altijd en overal hebben. Hierin ligt de tijdloze aantrekkingskracht van deze diepgaande Boeddhistische lering. fl. 25,00

The Door of Liberation- Geshe Wangyal

In dit boek zijn zeven teksten verzameld die wisselen van vroegere schriftelijke bronnen uit India tot de werken van Tsong Khapa, de grote vijftiende eeuwse meester uit Tibet.

Gegeven worden hier de "Kadam Thorbu" een verzameling van voorschriften voor beoefening die persoonlijk overgegeven zijn door meesters van de Kadam overleveringslijn, en de "Drie principes van het Pad", een duidelijke gids voor visualisaties en meditaties van de basis-beoefening van het Tibetaans Boeddhisme. fl. 17,50

Mahayana Purification-Brian Beresford

Naast de vertaling en het uitgebreide kommentaar op de twee hoofd sutra en tantrabeoefeningen voor geestlijke zuivering in het Tibetaans Boeddhisme bevat dit boek de "Sutra van de Drie Hopen" ook wel bekend als de "Bekenning voor de Vijfendertig Boeddha's" welke afkomstig is van een shastrakommentaar door de Indiase meester Nagarjuna (1e eeuw na Chr.) en de visualisatie en mantrarecitatie van Vajrasattva. Beide beoefeningen worden vergezeld van mondeling overgedragen kommentaren van de Tibetaanse Lama's Geshe Ngawang Dhargye, Geshe Rabten, Thubten Zopa Rinpochee en Gegen Khyentse. fl. 12,50